



育児に役立つ！ ほめ方・叱り方のコツ

講師 山下茉莉江

臨床心理士・公認心理師。

これまで児童相談所や小・中学校、精神科病院にて勤務。

子育てや子どもの理解についての講座の講師を担当。



こんなこと・・・ありませんか？

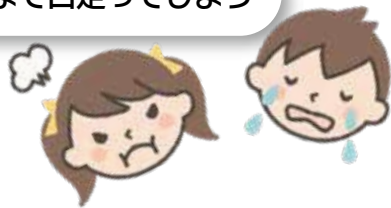


最近怒ってばかりいて、全然ほめてあげられない

同じことを何度も注意しているのに、全然言うことを聞いてくれない

イライラしてしまっって、ついつい余計なことまで口走ってしまう

ほめ方がわからない・・・



「叱ること」の目的って…？

「怒ること」自体が
目的になって
いませんか？




直して欲しいこと、
改善してほしいことや
危ないことを伝える

今すぐ変えられるのは、
大人の言葉かけ、関わり方！



STEP 1

注目名人になろう

うまくできないことや、
ダメな行動は、嫌でも
目に入る…
良い所、すでにできて
いることには、
なかなか 
気づかない



いいことに、
たくさん
気づこう！

GOOD!



すでにできていること、
ごく普通のこと、当たり前
前になっていることも、
それは「いいこと」！

※挨拶する、ごはんを残さず
食べる、遅刻せずに学校に
行くなど…



STEP 2

行動を分析しよう

同じ行動でも、
できる時と
できない時がある?!



なるほど!



条件や環境を整えたり、
言葉かけを工夫することで、
できることは増えていく!

片づけ

散らかりすぎている→ **できない!**
物が少ない→ **できる!**
片づける場所が明確→ **できる!**



宿題

沢山あって大変→ **できない!**
短い時間、限られた科目→ **できる!**
終わったら楽しいことが待っている→ **できる!**

STEP 3

「肯定的な注目」を伝えよう

やる気が出るのね!



「できないこと」
ではなく、
「できていること」に
注目する



「肯定的な注目」



上手なほめ方につながる!



やる気スイッチON!



「肯定的な注目」 声かけ4つのポイント



POINT 1 一割ルール

好ましい行動に取りかかる様子が一割でも見られたら、すかさず言葉にする。

例)「お片づけしているね」「宿題やり始めたね」



「肯定的な注目」声かけ4つのポイント



POINT 2 行動だけを短く言葉にする

子どもの行動で“いいな”と思うことがあれば、
行動そのものを短く言葉にする。

例)「挨拶したね」「ひとりで用意したね」



おはよう
ございます!

「肯定的な注目」声かけ4つのポイント



POINT 3 間接的にほめる

できた行動、好ましい行動は、
他の人にも報告して、間接的にほめてもらう。

例)「〇〇できたんだって？すごいね！」

「〇〇してくれて、お母さんが喜んでいたよ」

〇〇くん
うれしいよ！



「肯定的な注目」声かけ4つのポイント



POINT 4 感謝する

感謝の言葉を、スキンシップと共に伝える
例)「ありがとう」「たすかるよ」



ありがとう！
助かったわ

実践された方の感想



これまで、子どもの悪い面ばかりを見てしまっていたのですが、良い面に注目することや、しっかり行動を分析することで、子どもの見方が変わりました。いつも頭に入れながら、子育てに向き合いたいです。

肯定的な注目を伝える、という方法を取り入れたことで、子どもが変わってきた気がします。



1割ルールでほめたことで、子どもがとても喜び、他のお手伝いも積極的にしてくれるようになりました。

制作 中区こども家庭支援課

参考文献

上野良樹(2021)発達障害の早期療育とペアレント・トレーニング
親も保育士も、いつでもはじめられる・すぐに使える ぶどう社