

すくすく

子どもをのばす！！

上手なほめ方・しかり方

「どうやってほめたらいいの?」「ついつい感情的にしかってしまう…」このようなことで悩んでいませんか?ほめることもしかることも親子の大切なコミュニケーションです。今回は、上手なほめ方・しかり方についてお伝えします。

ほめるってどういうこと?

ほめるとは、「それはよいことだよ」というポジティブサインです。そして、もともと備わっている「子どもの育つ力」を励まし、発達に応じたサポートをしながらよい方向へ導くための表現方法です。



♪「ほめる」でよいイメージが連鎖していきます♪

ほめられる

認められた!
という喜び

自信がつく,
自分を肯定できる

新たな意欲
につながる

どうやってほめたらいいの?

「いいな」「がんばったな」「またしてほしい」と思った行動は当たり前のものであってもささず言葉や態度で表現してほめましょう!心で思うだけでなく「〇〇できたね」と行動を承認し、さらに「うれしい」「ありがとう」など、あなたの気持ちも伝えてあげて!!

4つのテクニック!

今できていることを見つけてほめる

いいな、と思ったその時にほめる

ほかの子と比べず、過去からの成長をほめる

ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける

上手なしかり方



【ほめる】と【しかる】のテクニックは似ています！

子どものした「行動」をしかる

その場で短い言葉でしかる

ほかの子と比較してしからない

次はどうしたらよいか伝え、少しでも変化したらすぐほめる

しかることとたたくことは違います！

たたけば、そのときは言うことを聞くかもしれませんが、親の目が届かないところで、また悪さをするようになります。さらに、相手が自分の思うとおりにならない時は、たたいていいのだと学習してしまいます。

たたいたりする回数が多いほど、子どもは「自分は愛されていない」という思いを強けてしまい、反抗、乱暴、いじけという形で自分を表現してしまいます。

...でも、思わず怒鳴ったり、たたいてしまったらどうしよう？

「怒鳴りすぎた」「たたいてしまった」と思ったときは抱きしめてあげてください。「しまった！」や「ぎゅう…」です。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと

子ども未来部

母子保健課

電話：32-1533

市立函館保健所

東部保健事務所

電話：86-3033

食事・離乳食のこと

保健福祉部

健康増進課

電話：32-1515

むし歯予防のこと

函館口腔保健センター

電話：56-8148