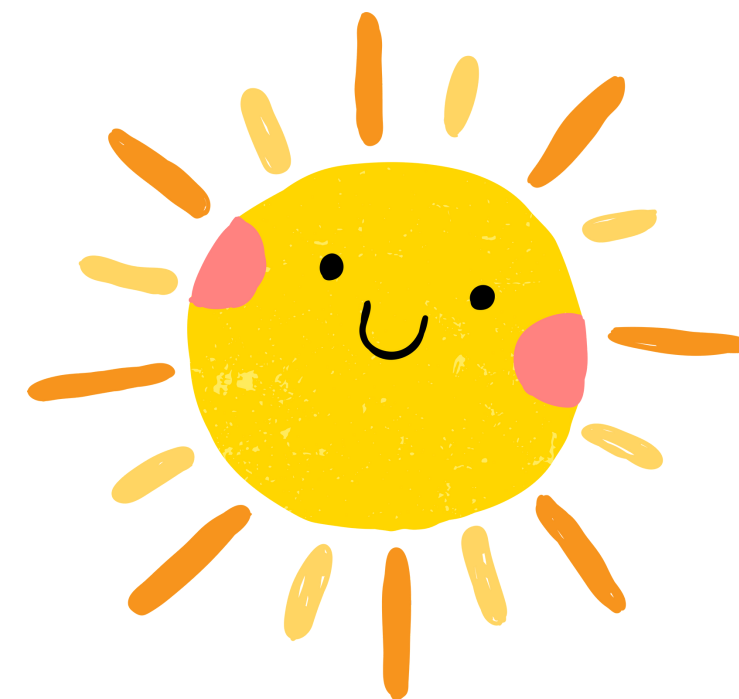


ー 自信のある子に育てる

「褒める」  
ってどうするの？



ポジティブゆとり子育て

## はじめに

# お子さんのこと 褒めていますか？

もちろん褒めてるよ！

そう自信を持って言える方もいれば

褒めるところがない...

そう思われている方もいるのではないのでしょうか。

実は「褒める」こともあることさえ意識すれば

簡単にできるようになるんです。

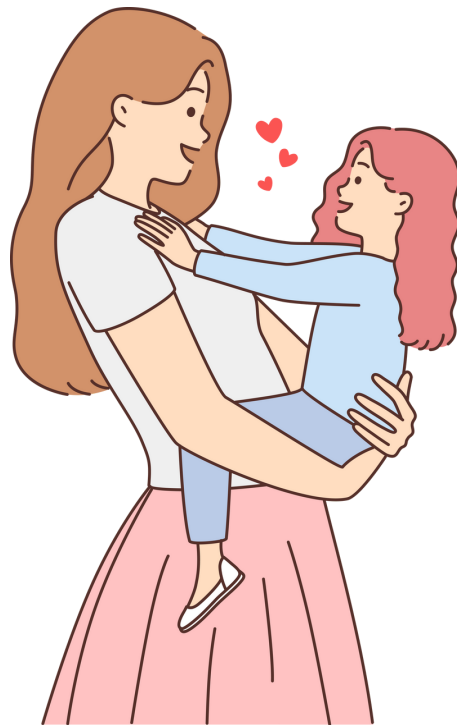
その「褒めポイント」をお伝えしていきますね。



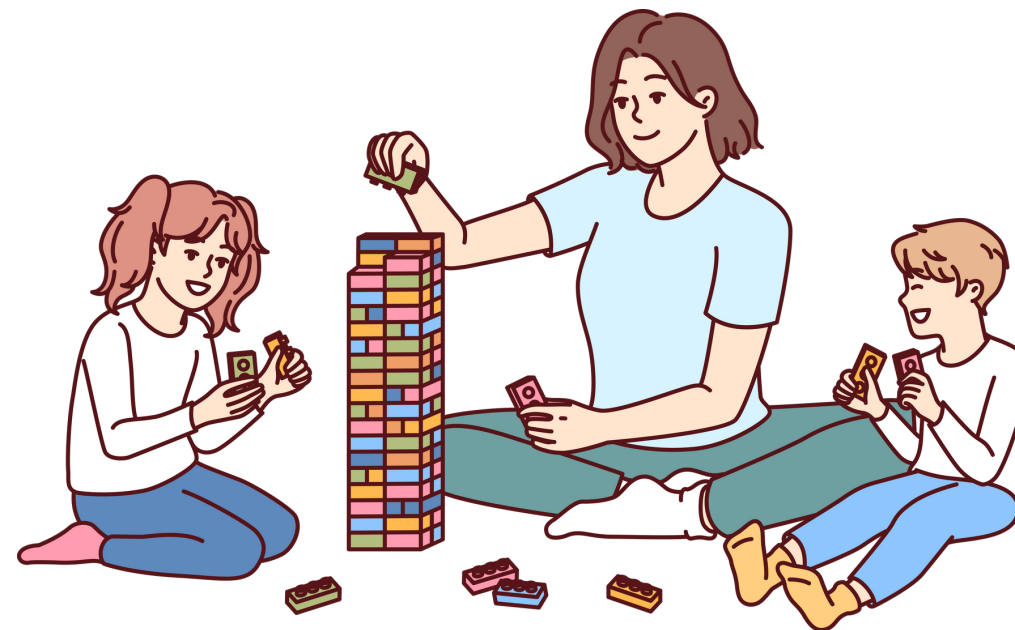
# 1.褒めることの良さ

## 1.褒めることの良さ

# 褒めることのメリット



受け入れてもらい  
「嬉しい」という感情



「見てくれている」  
という安心感



「できた!」という  
達成感や有能感



## 1.褒めることの良さ

---

### 褒めることのメリット

**承認欲求が満たされて  
自分を肯定することができる**

承認欲求...自分を認めてもらいたいという基本的な欲求

## 1.褒めることの良さ

---

褒めかき一方で...ト

「褒めてはダメ」  
と言われるのはどうして？

承認欲求...自分を認めてもらいたいという基本的な欲求

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

### 伝わりやすい褒め言葉だけど...



「100点取れて  
すごいね！」



「〇〇より  
走るのが早いね！」



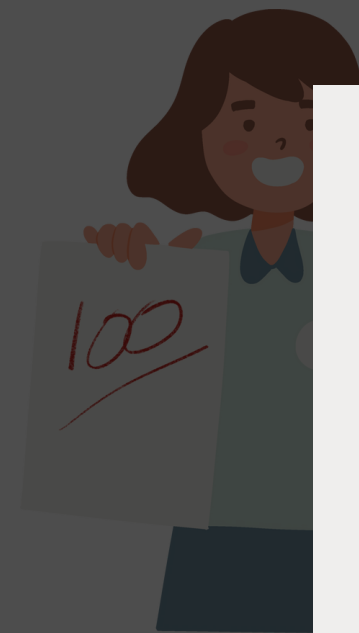
「（これをやって）  
偉いね！」



## 2. 「褒めてはダメ」の理由

---

伝わりやすい褒め言葉だけど...



できなかった時に  
落ち込みやすい

「100点取れて  
すごいね！」

「〇〇」より  
走るのが早いね！」

「（これをやって）  
偉いね！」

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

---

100点が取れないと...



「100点取れて  
すごいね！」



「100点取れない私は  
ダメなんだ...」

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

### 他人に負けると...



「〇〇より  
走るのが早いね！」



「〇〇よりできない私は  
ダメなんだ...」

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

---

褒められないと...



「（これをやって）  
偉いね！」



「ご褒美があれば  
やるけど...」



## 2. 「褒めてはダメ」の理由

外発的動機づけと言われ  
即効性はあるけど  
持続性はない

「100点取れて  
すごいね！」

「〇〇」より  
走るのが早いね！」

「（これをやって）  
偉いね！」

じゃあどうすればいいの？

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

褒める  
+  
承認する

承...受け入れること  
認...認めること

つまり

評価をせずに、行動や事実を受け入れて  
ありのままを認めること

## 2. 「褒めてはダメ」の理由

---

こんな経験ありませんか？

「おはよう」と挨拶される  
「髪の毛切った？」と気づかれる  
「今日の服、似合ってるね」と言われる  
「手伝ってくれて助かったわ」と言われる

これが承認

# 3.承認の種類



### 3.承認の種類

## 存在

相手の存在そのものを承認すること

- ・ 挨拶
- ・ 名前を呼ぶ
- ・ 相手の話を覚えている
- ・ 相槌を打つ



### 3.承認の種類

## 行動

相手の行動に対して承認すること

- ・「手伝ってくれてありがとう」
- ・「最近、早起きを頑張っているね」
- ・「いつも〇〇してくれて嬉しいよ」
- ・「そのやり方が素晴らしいね」



### 3.承認の種類

## 変化

相手の言動の変化に対して承認すること

- ・「髪切ったね」
- ・「新しいネクタイ似合ってるね」
- ・「身長が伸びたね」
- ・「最近、笑顔が増えたね」



### 3.承認の種類

---

## 結果

相手の成果や結果を認めること

- ・「以前よりも上手になったね」
- ・「目標達成できたね」
- ・「最後まで諦めずに取り組めたね」
- ・「失敗から学んだね」





# 4.承認のポイント

## 4.承認のポイント

---

# ポイント

- ①目に見えたままそのままを伝える
- ②実況中継

「できたものは何か？」よりも  
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

# 「褒め言葉」一覧表

## 承認の「褒め言葉」一覧

---

- ・朝起きてくれて嬉しいな
- ・笑顔が見えて嬉しいな
- ・笑い声が楽しそうだね
- ・ご飯を食べてくれてありがとう
- ・ママのところに生まれてきてくれてありがとう
- ・きょうだい仲良く遊んでいるの嬉しいな
- ・背が伸びてきたね
- ・挨拶してくれるだけで嬉しいよ
- ・優しく伝えてくれて嬉しいな
- ・〇〇が楽しそうでママは幸せ
- ・元気な「行ってきます」が聞けて嬉しいね
- ・保育園の話をたくさん教えてくれて嬉しいよ
- ・友達と元気に遊んでくれて嬉しいな

## 承認の「褒め言葉」一覧

---

- ・ 自分で気づいて動けているね
- ・ 前よりも上手になってるね
- ・ チャレンジする力があるね
- ・ 話を聞く力があるね
- ・ お約束を守る力があるね
- ・ 人のために動く力があるね
- ・ 洗濯物を畳んでくれてありがとう   こんなに綺麗に畳む力があるんだね
- ・ すごく助かった！人のために頑張る力があるね
- ・ 困っていることに気づけるんだね   気づく力があるね
- ・ 気持ちよく手伝ってくれて嬉しい
- ・ ○○がお礼を言っていたよ   人を助ける力があるね
- ・ 気づく力があるね
- ・ 前はできなかった○○ができるようになったね

## まとめ

---

これらはほんの1例です。  
最初は慣れないかもしれませんが、  
承認の言葉は、子どもを導くコーチングにおいても  
重要視されています。  
ポイントを意識することで、自然と口から言葉が  
出てくる状態を目指しましょう。

褒めの力を身につけて、  
親も子も自己肯定感をUPさせましょう！

