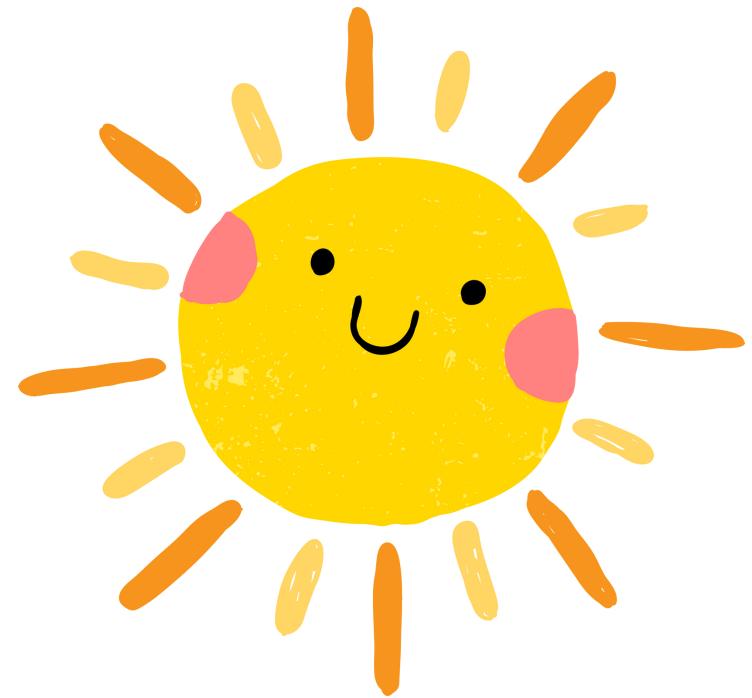


- 自信のある子に育てる
『褒める』
ってどうするの？



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。

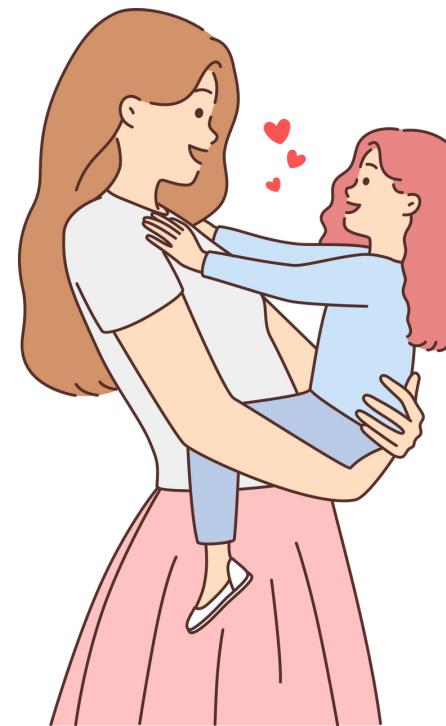


1.褒めることの良さ

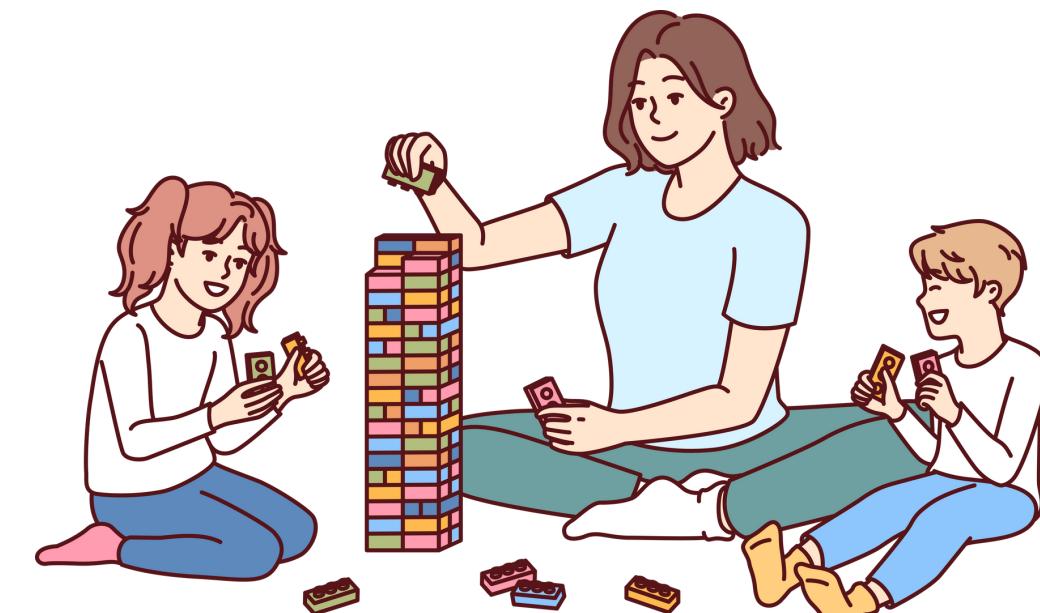
ポジティブゆとり子育て

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

褒しかしとー方で、
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.

『褒めではダメ』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！」

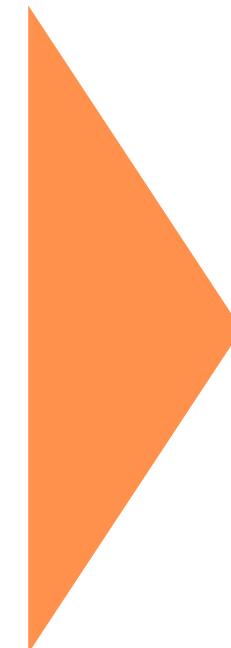
「（これをやって）
偉いね！」

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

ポジティブゆとり子育て

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○○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」

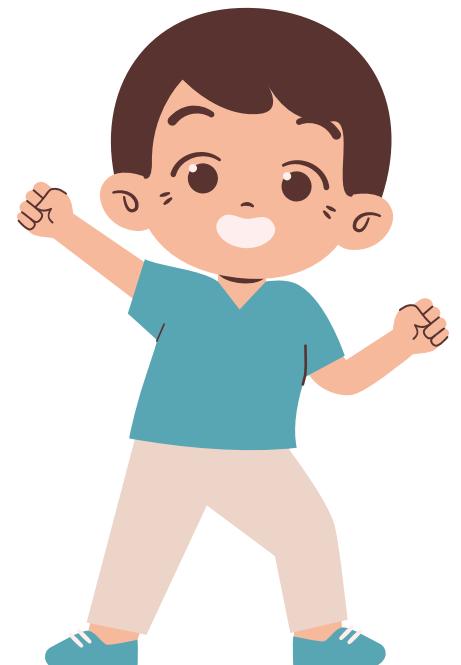


3. 承認の種類

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

ポジティブゆとり子育て

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

ポジティブゆとり子育て

承認の「褒め言葉」一覧

- ・朝起きててくれて嬉しいな
- ・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
- ・○○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

- ・自分で気づいて動いているね
- ・前よりも上手になっているね
- ・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
- ・前はできなかつた○○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、
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！

