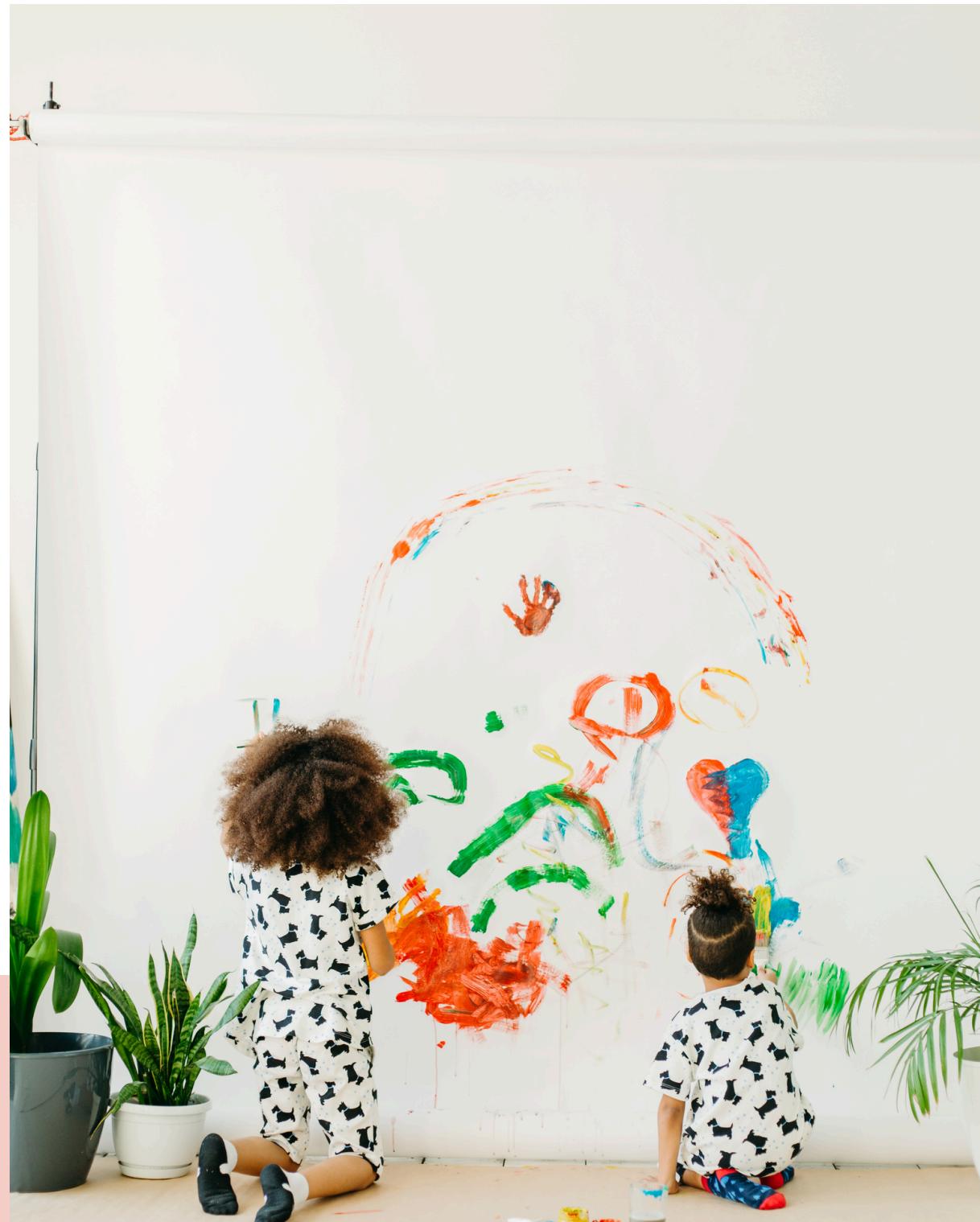


1週間で褒め上手な親になる！

# 褒めプロ

ポジティブゆとり子育て みわ



# こんなことありませんか？

- ・子どもにイライラして怒ることが多い
- ・褒めようとするけど褒めるところがない
- ・ついわざとらしく褒めてしまう
- ・子どもにとって良い褒め方が分からぬ



# 【GOAL】

褒めのコツを知って  
子どもを褒めて導く親になる

褒めプロセミナー

+

1週間のオープンチャット  
(褒め活部)

講座終了時にどうなっていしたい？



そのためにこの1週間何をしますか？

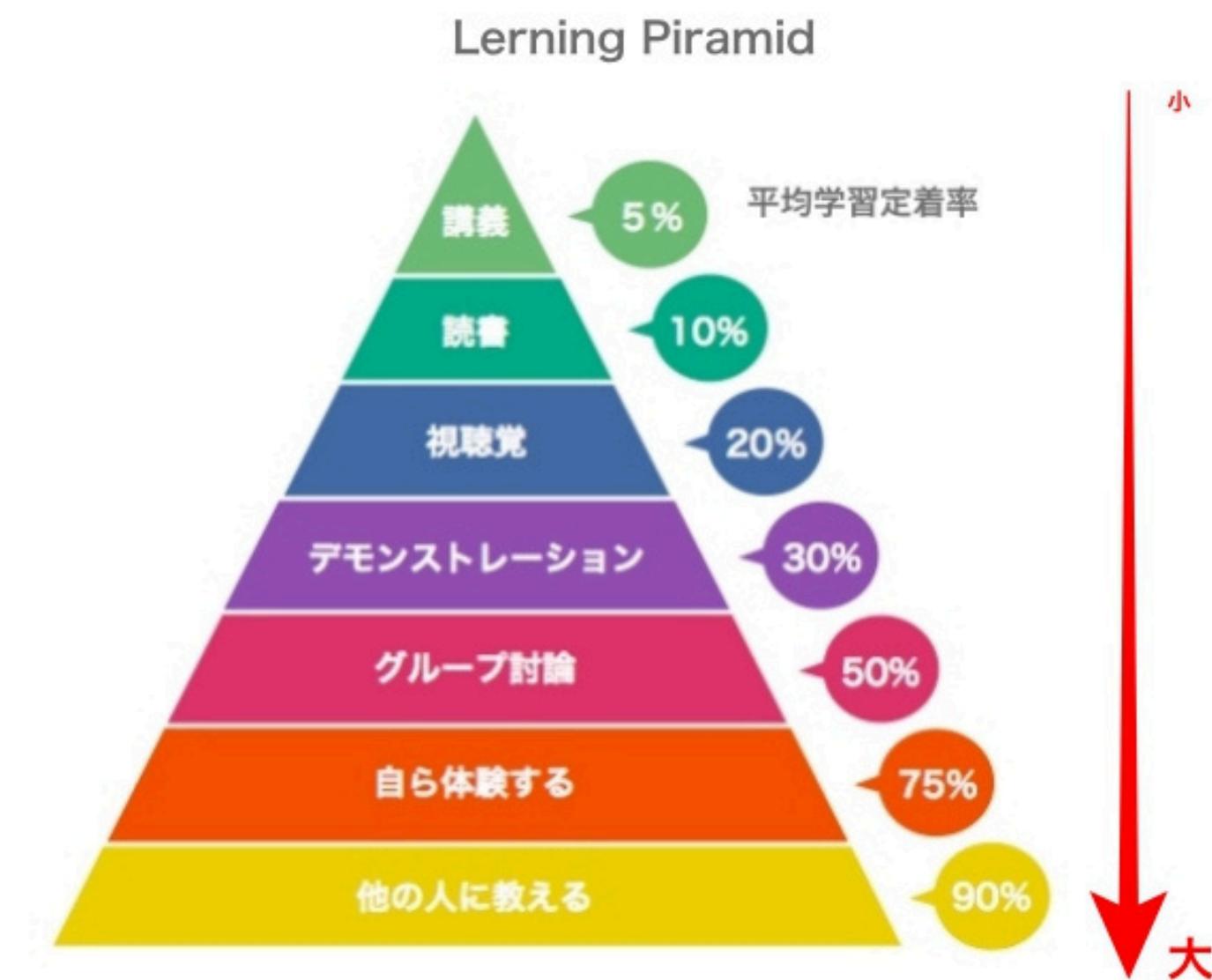


## 〈学習定着率〉

講座を受ける… 5 %

実践する… 75 %

アウトプットする… 90 %



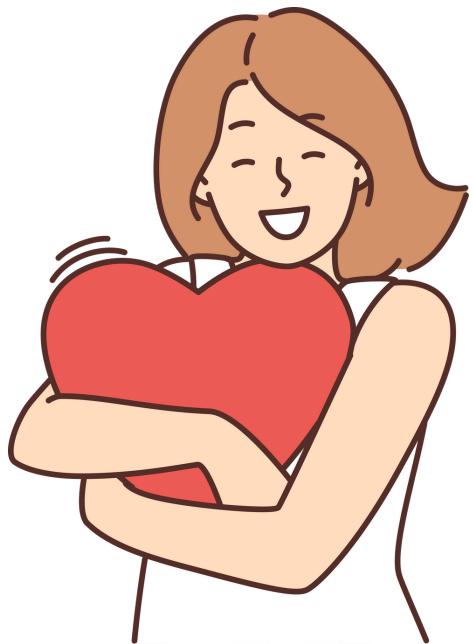
※ アメリカ国立訓練研究所



褒めるとは？

褒めると何

褒められた時どんな気持ちがしますか？



褒めると何?

## 褒めるもののメリット

- ①自己肯定感の向上
- ②モチベーションの向上
- ③より良い行動へ導く
- ④親子の絆が深まる
- ⑤社会性の発達

褒めると何?

## 褒めるもののメリット

- ①自己肯定感の向上



褒めると何?

## 褒めるもののメリット

②モチベーションの向上



褒めると何？

## 褒めるもののメリット

③より良い行動へ導く



褒めると何?

## 褒めるもののメリット

- ④親子の絆が深まる



褒めると何?

## 褒めることのメリット

### ⑤社会性の発達

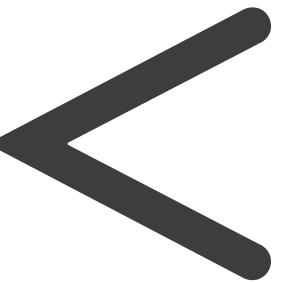


# 褒めると何？

叱る

褒めるとは？

叱る



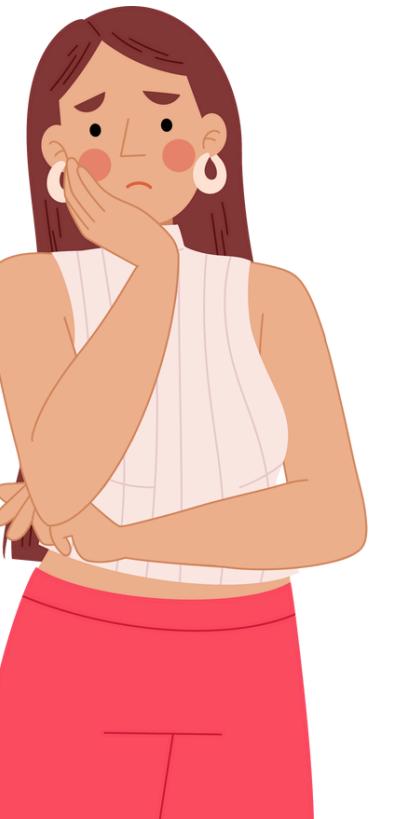
褒める

# 褒めると何？

## どうやって褒めたらいいの？

「すごいね」  
「上手だね」って  
言わない方がいい？

???



# 褒めると何?

## どうやって褒めたらいいの?

「すごいね」  
「上手だね」って  
言わない方がいい?

???

褒めても  
嬉しそうじゃない



# 褒めると何?

## どうやって褒めたらいいの?

「すごいね」  
「上手だね」って  
言わない方がいい?

わざとらしく  
なってしまう

???

褒めても  
嬉しそうじゃない



# 褒めると何?

## どうやって褒めたらいいの?

「すごいね」  
「上手だね」って  
言わない方がいい?

わざとらしく  
なってしまう

???



褒めても  
嬉しそうじゃない

そもそも  
褒める所が  
見つからない



# 子どもの自信につながる 褒め方

# 褒め方

早速ですが…

褒めてみよう！

# 褒め方



# 褒め方



# 褒め方

## 褒めの種類

- ①おざなり褒め
- ②人中心褒め
- ③プロセス褒め

# 褒め方

## ①おざなり褒め

「すごいね！」 「上手」 「やったね！」

- ・子どもの行動や成果にふれずに、評価だけを返す
- ・どこがどう良かったのか具体性に欠ける、中身のない褒め方

# 褒め方

## ②人中心褒め

「優しいね」「かわいいね」「頭がいいね」

- ・性格、能力、外見と言った、表面上の特徴を中心にはめる

# 褒め方

## ③プロセス褒め

「頑張って最後までやりきったね」

「失敗してもあきらめなかつたね」

「いろいろな方法を試したね」

- ・努力、過程、試行錯誤した手順を中心に褒める

褒め方

NGな褒め方がある!?



褒め方

NGな褒め方がある!?

おざなり褒め  
人中心褒め



# 褒め方

なぜNGなのか？

- 1.褒められ依存症になる
- 2.興味を失う
- 3.チャレンジ精神が低下する
- 4.モチベーションが低下する

# 褒め方

## 1. 褒められ依存症になる

- ・褒められないと自信が持てない
- ・褒められることでしか自分の価値を見出せない

【絵を描いた時】



「すごいね」  
「上手！」



「・・・」



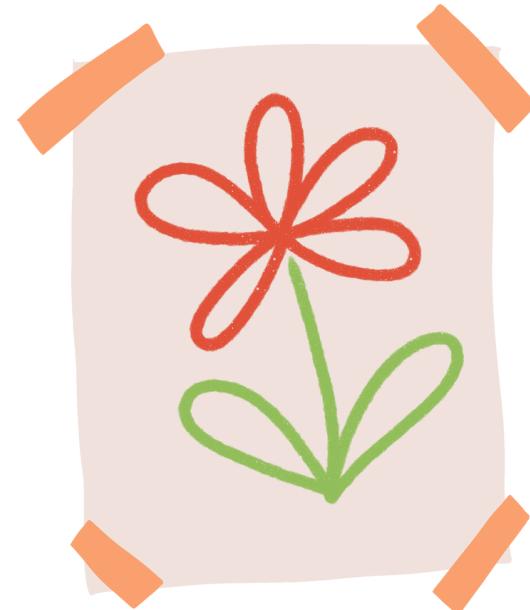
「自分の絵はダメなんだ」

# 褒め方

## 2. 興味を失う

- ・褒められることに快感を覚える
- ・褒められるためだけに行動するようになる

【絵を描いた時】



「すごいね」  
「上手！」



「……」



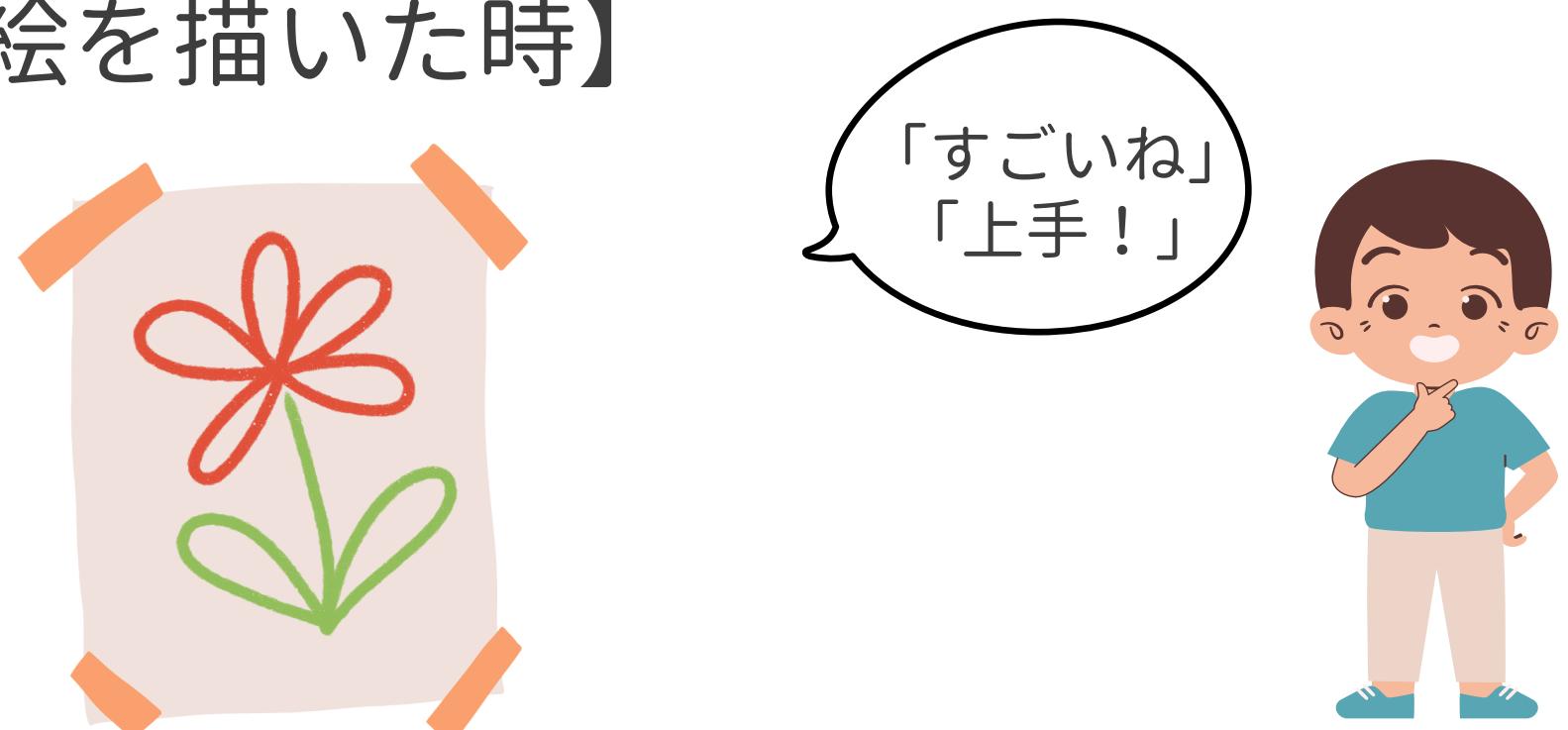
「褒められないならもう描かない」

# 褒め方

## 3. チャレンジ精神が低下する

- ・他者からの評価が下がることを恐れる
- ・チャレンジすることを躊躇うようになる

【絵を描いた時】



「うまく描けないかもしれないから  
やめよう」

# 褒め方

## 4. モチベーションが低下する

- ・努力の有無に関わらず褒められると、自己評価をしなくなる
- ・頑張らなくてもいいと思うようになる

【絵を描いた時】



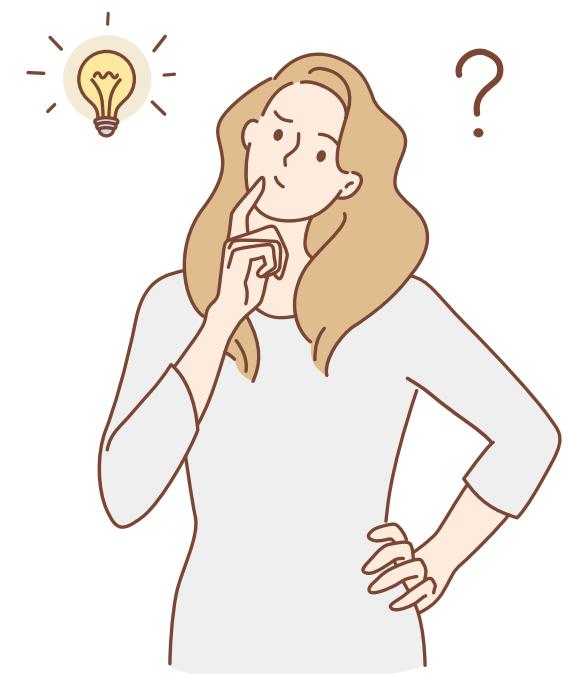
「すごいね」  
「上手！」



「この程度で褒められるなら  
頑張らなくていいや」

# 褒め方

どうやって褒めたらいい？



# 褒め方

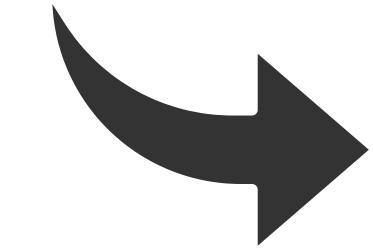
## どうやって褒めたらいい？

1. プロセス褒め
2. 具体的に褒める
3. 質問する



# 褒め方

## 1. プロセス褒め



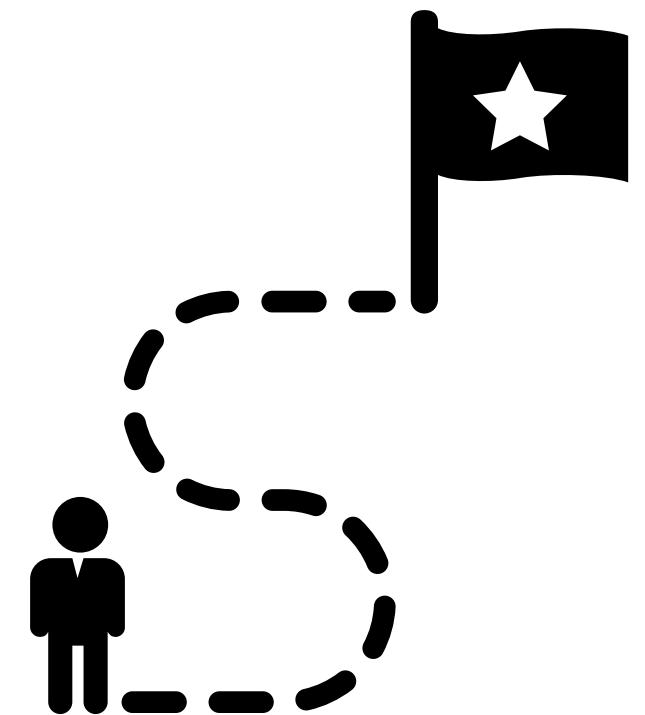
努力・姿勢・やり方

【テストで100点とった時】

- ・100点取れるまで頑張ったね！
- ・いろいろなやり方を試して、答えを考えたんだね！

【かけっこで1番をとった時】

- ・毎日練習したね！
- ・腕をしっかり振っていたね！



# 褒め方

## スタンフォード大学の研究より

【テストの結果に対して】

Aグループ

「すごいね」  
「頭がいいね！」



Bグループ

「勉強  
頑張ったね」



# 褒め方

## スタンフォード大学の研究より

【新しいテストを選ぶ際】

Aグループ

同じ問題を  
解こうとする



Bグループ

新しい問題に  
チャレンジする



# 褒め方

スタンフォード大学の研究より

【難問を出し続けると】

Aグループ

「自分は頭が悪い」



Bグループ

「難しくても挑戦したい」



# 褒め方

## スタンフォード大学の研究より

【最初と同レベルのテスト】

Aグループ

当初より  
成績が落ちた  
(約20%)



Bグループ

成績がどんどん良くなった  
(約30%)



# 褒め方

## 2.具体的に褒める

【レゴで家を作った時】

- ・色んな色を使ってとてもカラフルになったね
- ・机とベッドも工夫して作ったんだね

【ママの似顔絵を描いた時】

- ・目がとても似ているね
- ・服の色がとても綺麗で好きだな



# 褒め方

## 3. 質問する

子ども自信がどう感じたか・どう思ったか知るために質問する

「どんなものを作ったの？」

「どこを工夫したの？」

「1番難しかったところは？」

「何が1番楽しかった？」





子どものいいところが次から次へと見つかる  
もう一つの褒め



承認の力

褒め方

もう一つの褒め

||

承認

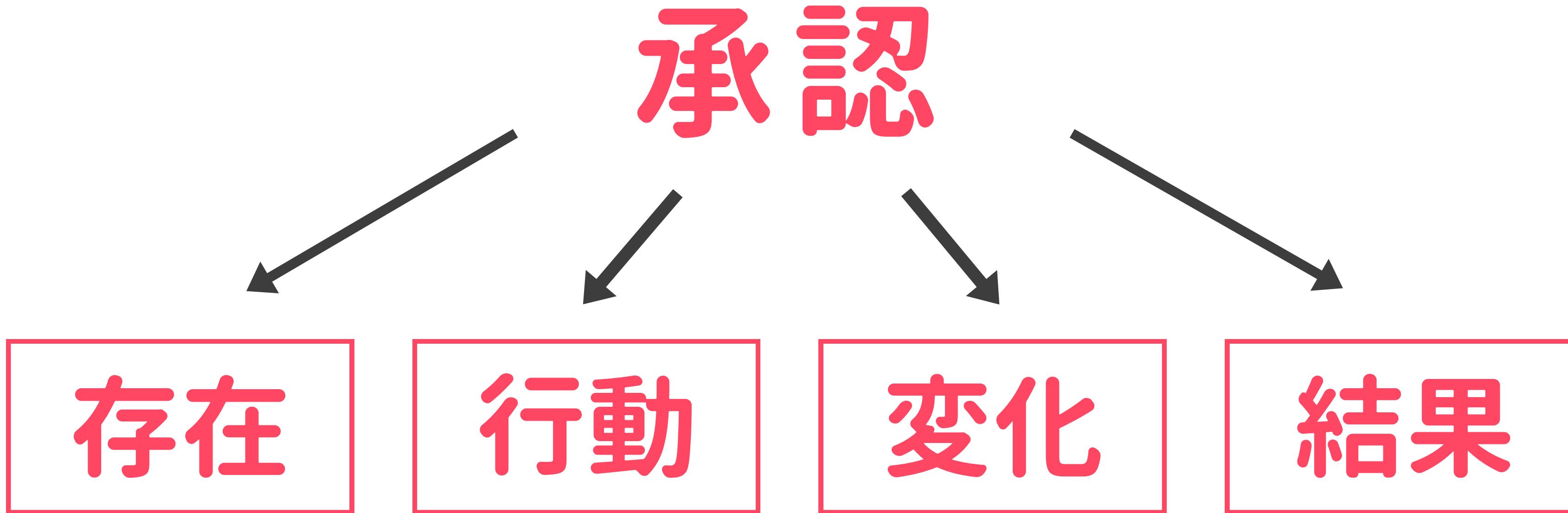
# 褒め方

## 承認

承…受け入れること  
認…認めること

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

# 褒め方



# 褒め方

## 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



# 褒め方

## 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」



# 褒め方

## 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」



# 褒め方

## 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」



## 承認のポイント

- 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

# 褒め方

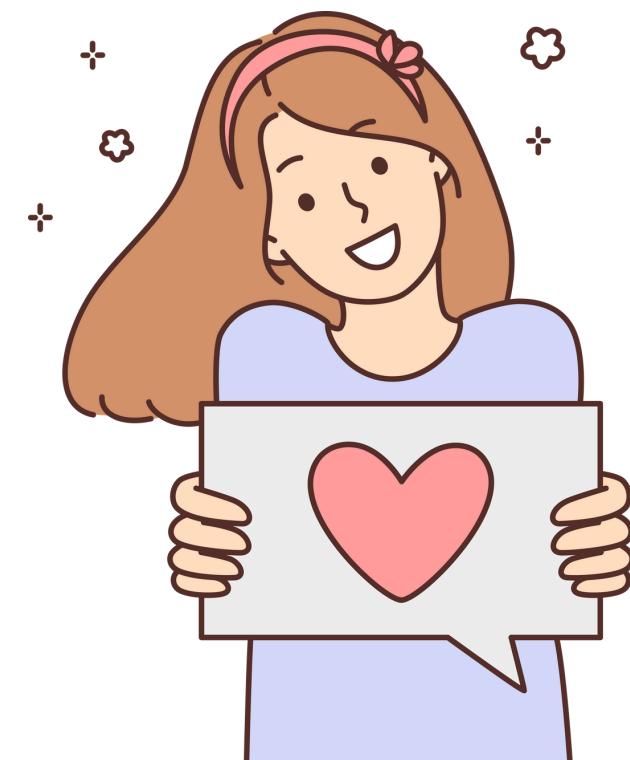
## 承認のタイミング

- ・行動を起こす前・・・・・・「〇〇するんだね」
- ・行動を起こしている時・・「〇〇してるんだね」
- ・行動の後・・・・・・・・「〇〇できたね」

褒めの3段活用

# 褒め方

大切なのは子どもの思いに共感する気持ち



# 褒め方

自分の存在を全肯定（承認）すると  
自己肯定感が育まれる



学習・スポーツ  
困難・チャレンジ

「私ってすごい！」  
「ここにいていいんだ！」  
「ママに愛されている！」

# 褒め方

自分の存在を全肯定（承認）すると  
意欲的になる

自信がつく

能力への自信 学習・スポーツ  
自己効力感UP 困難・チャレンジ

存在への自信  
(自己肯定感)



「私ってすごい！」  
「ここにいていいんだ！」  
「ママに愛されている！」

褒め方

褒めてみよう！

# 褒め方



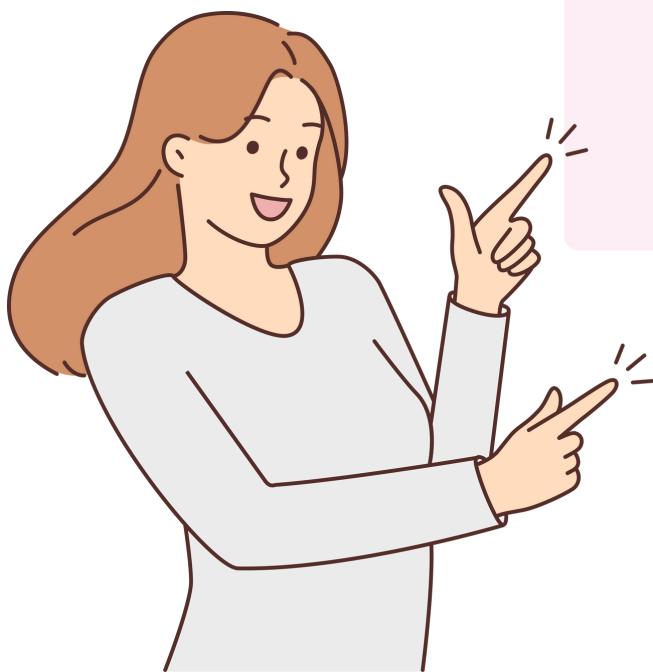
# 褒め方



# 褒め方

褒め方は **技術**

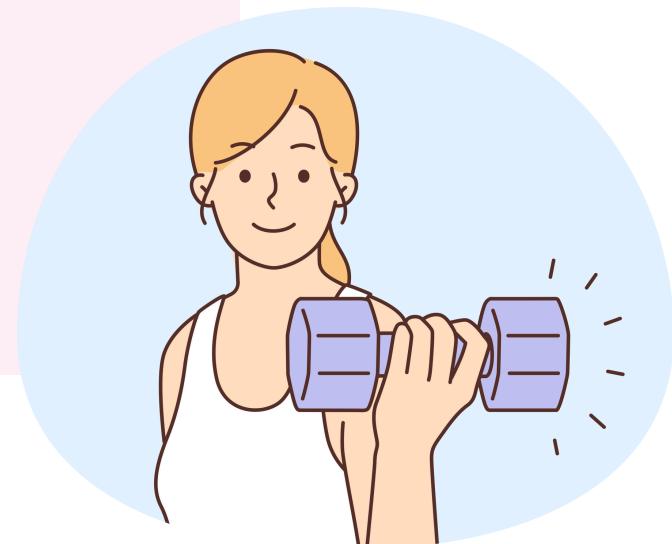
使えば使うほど上達する



# 【褒めトレーニング**褒め活部のお誘い**】

## 〈活動内容〉

- ・自分や子どもを褒めまくる
- ・お互いの頑張りを認め合う
- ・1日1つ課題提出



# 【褒めトレーニング**褒め活部のお誘い**】

LINEオープンチャット  
7/9～15



QRコードを読み取って  
登録してくださいね

A woman with long blonde hair tied back in a ponytail is laughing heartily with a young girl with blonde hair. They are both smiling broadly. The woman is wearing a white lace-trimmed dress and sandals. The young girl is wearing a white polka-dot dress. They are outdoors in a park-like setting with green grass and trees in the background. The scene is bathed in bright sunlight, creating a warm and joyful atmosphere.

ママ・パパの笑顔が子どもの幸せ

ありがとうございました

