

子どもを伸ばす 褒め方・叱り方

ポジティブゆとり子育て
みわ



お約束

- 01
- 02
- 03

講座内は安心・安全の場です
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP

Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

Day2. アンガーマネジメント①

Day3. アンガーマネジメント②

Day4. 子どもの捉え方

Day5. コーチングって？

Day6. 子どもを伸ばす褒め方・叱り方



第6回目 子どもを伸ばす褒め方・叱り方

01

声かけが子どもを変える

親の言葉が持つ影響力
の大きさを知って、無
条件の接し方を身につ
けましょう。

02

褒め方

自ら考え自ら動く子ど
もに育てるために、褒
めの種類とポイントを
お伝えします。

03

叱り方

失敗を自信に変える正
しい叱り方とは？
4つのポイントを押さ
えましょう。

声かけが子どもを変える

声かけが子どもを変える

親子関係や子どもの育ちに影響

言葉・イメージ

声かけが子どもを変える

親子関係や子どもの育ちに影響

子どもへの接し方が変わる
言葉

子どもへの接し方

①条件付きの接し方

②無条件の接し方

①条件付きの接し方

子どもの行動の良し悪しによって、
褒美や罰を使いながら、
行動をコントロールしようとする

- 例1) ご飯を食べたら公園に行く約束をしていたのに、
食べ終わるのが遅いという理由で、公園に行くのをやめた
- 例2) 毎晩絵本を読む約束をしていたのに、ぐずったからという理由で
絵本を読むのをやめた

①条件付きの接し方

続いていると…

- ・褒められた時＝愛されている
褒められない時≠愛されていない
- ・愛されるために褒められる行動をする
- ・愛されるために親の機嫌を伺う



①条件付きの接し方

デメリット

- 1.短期的な教育効果
- 2.条件付きの自己肯定感しか持てなくなる
- 3.親子関係が悪くなる
- 4.世代を超えて引き継がれる



1. 短期的な教育効果

- ・ 言うことを見ければ親に認めてもらえる
- ・ 自分の行動を規制する
- ・ 自分勝手な動機でしか行動できない
- ・ 親にとって都合のいい子（一時的）



2. 条件付きの自己肯定感しか持てない

- ・周囲からの賞賛、褒美などに自己評価が左右される
- ・「すごいね」と言われないと自分に自信が持てない
- ・評価されない自分はダメだと落ち込んでしまう



3.親子関係が悪くなる

- ・親から拒絶されていると感じる
- ・親と意見が合わない時に愛されていないと思ってしまう
- ・親に対する憤りを覚える



4. 世代を超えて引き継がれる

- ・知らず知らずのうちに、愛情の駆け引きで相手をコントロールすることを無意識にインプットされる
- ・自分の子どもに対して同じ手法を使ってしまう



②無条件の接し方

子どもと正面から向き合い気持ちを受け入れる
子どものリーダーになる

✗子どもを好き放題にさせる
✗無条件に子どもの言うことを聞く

無条件子育てのために

- 1.褒め方と叱り方に気を付ける
- 2.子どもに対するイメージを見直す
- 3.子どもの良きリーダーになる
- 4.子どもの発達段階を知る
- 5.子育ての長期的なゴールを持つ



1.褒め方・叱り方に気を付ける

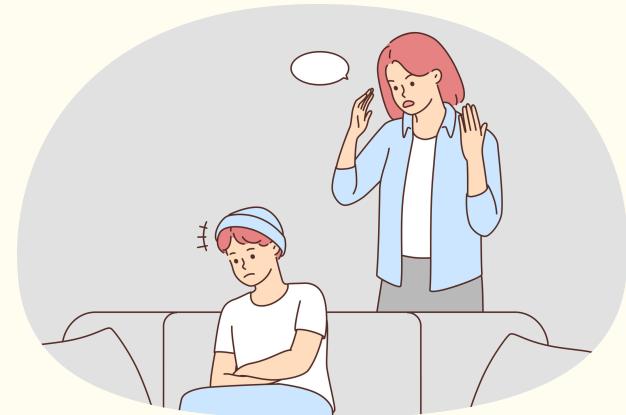
- ・効率的な褒め方・叱り方で子どもを伸ばす
- ・「自分でやってみたい」を引き出す関わり
- ・子どもにどんどん質問しよう



2. 子どもに対するイメージを見直す

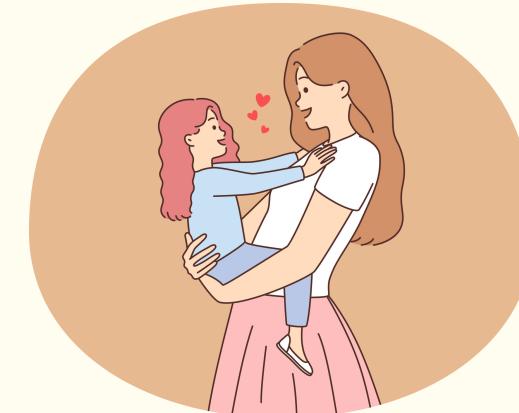
- ・親が子どもに対してどんなイメージを持つかによって言動が変わる

「子どもは親の言うことを聞くべき」



- ・意見を言う子どもにイライラする
- ・「言うことを聞かない子」と思う

「子どもも1人の人格」



- ・子どもの意見を聞く
- ・行動の裏にある理由を知ろうとする

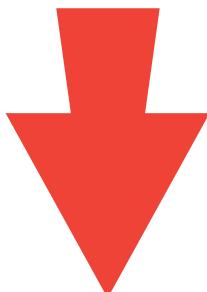
2. 子どもに対するイメージを見直す

- ・大人に「迷惑」をかけない子どもを求める危険性
 - ・大人の言う通りに動くのが「いい子」？
 - ・泣かない子が「いい子」？
 - ・自立した大人になってほしいと思いながら、
今子どもにしていることはその助けになってる？
- ・「男の子だから」「女の子だから」
 - ・男の子だから泣いてはいけない？
 - ・女の子だから料理ができないといけない？
 - ・ブロックは男の子のおもちゃ・人形は女の子のおもちゃ？

3. 子どものよきリーダーになる

子どもに向き合い、気持ちに寄り添いながらも
必要な制限を設けて、子どもに道標を示す

- ・自立心を尊重し応援する
- ・自由に伴う責任の大切さを提示する
- ・話し合いをもとに解決策と一緒に見出す



なんでも受け入れてくれるという安心感を与える

4. 子どもの発達段階を知る

- ・成長段階によってできること、期待していいことが異なる
- ・成長段階に合わない要求はしない
- ・大人の都合で要求を押し付けない



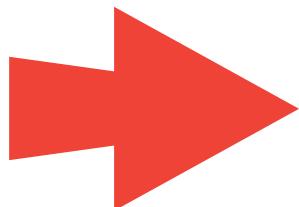
5.子育ての長期的なゴールを持つ

- ・普段の接し方が長期的なゴールの妨げになっていないか？

自分の力で考えられる人になってほしい



子どもが
自分の意見を口にすると…



「口ごたえしないの！」



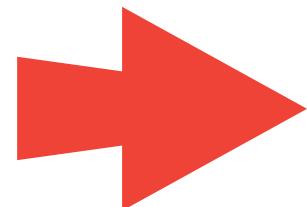
5.子育ての長期的なゴールを持つ

- ・普段の接し方が長期的なゴールの妨げになっていないか？

自立した大人になってもらいたい



子どもが1人でできることも



「ママがやってあげる」



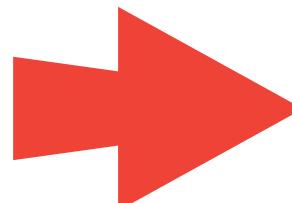
5.子育ての長期的なゴールを持つ

- ・普段の接し方が長期的なゴールの妨げになっていないか？

忍耐力のある人に
なってもらいたい



子どもが躊躇うことがあると



失敗させたくない



声かけが子どもを変える

無条件の愛情で子どもに寄り添おう



褒め方

褒め方

褒めてみよう！



褒め方

褒めてみよう！



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

褒めの種類

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

褒めの種類

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褒める

褒めの種類

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

NGな褒め方がある!?



NGな褒め方がある!?

おざなり褒め
人中心褒め



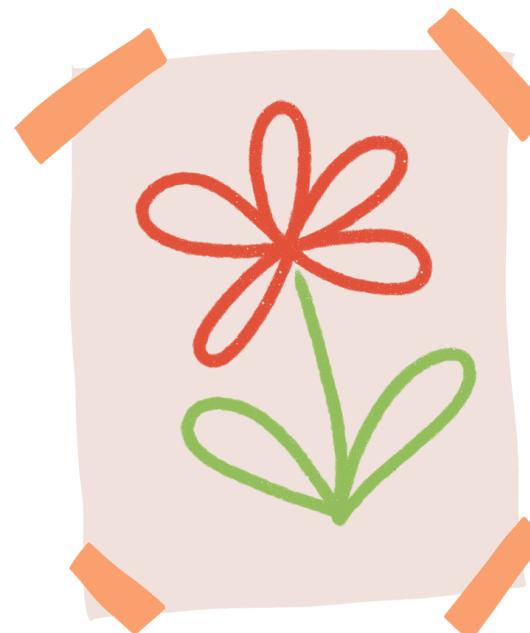
なぜNGなのか？

- 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

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」

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！」



「・・・」

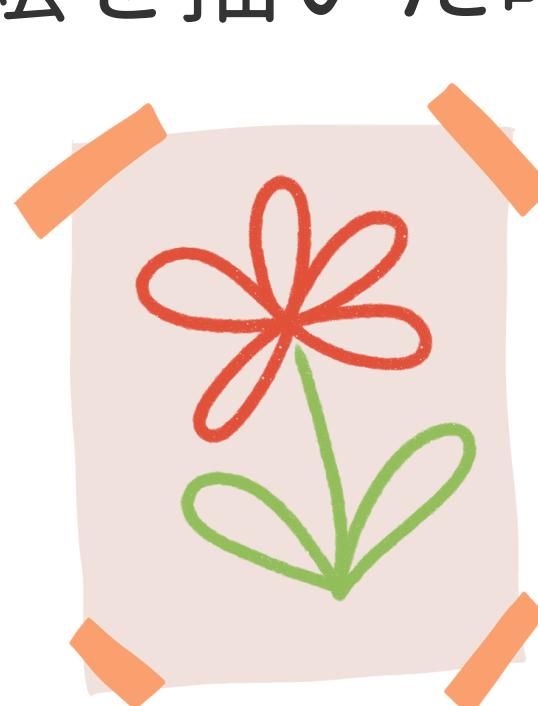


「褒められないならもう描かない」

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】



「すごいね」
「上手！」

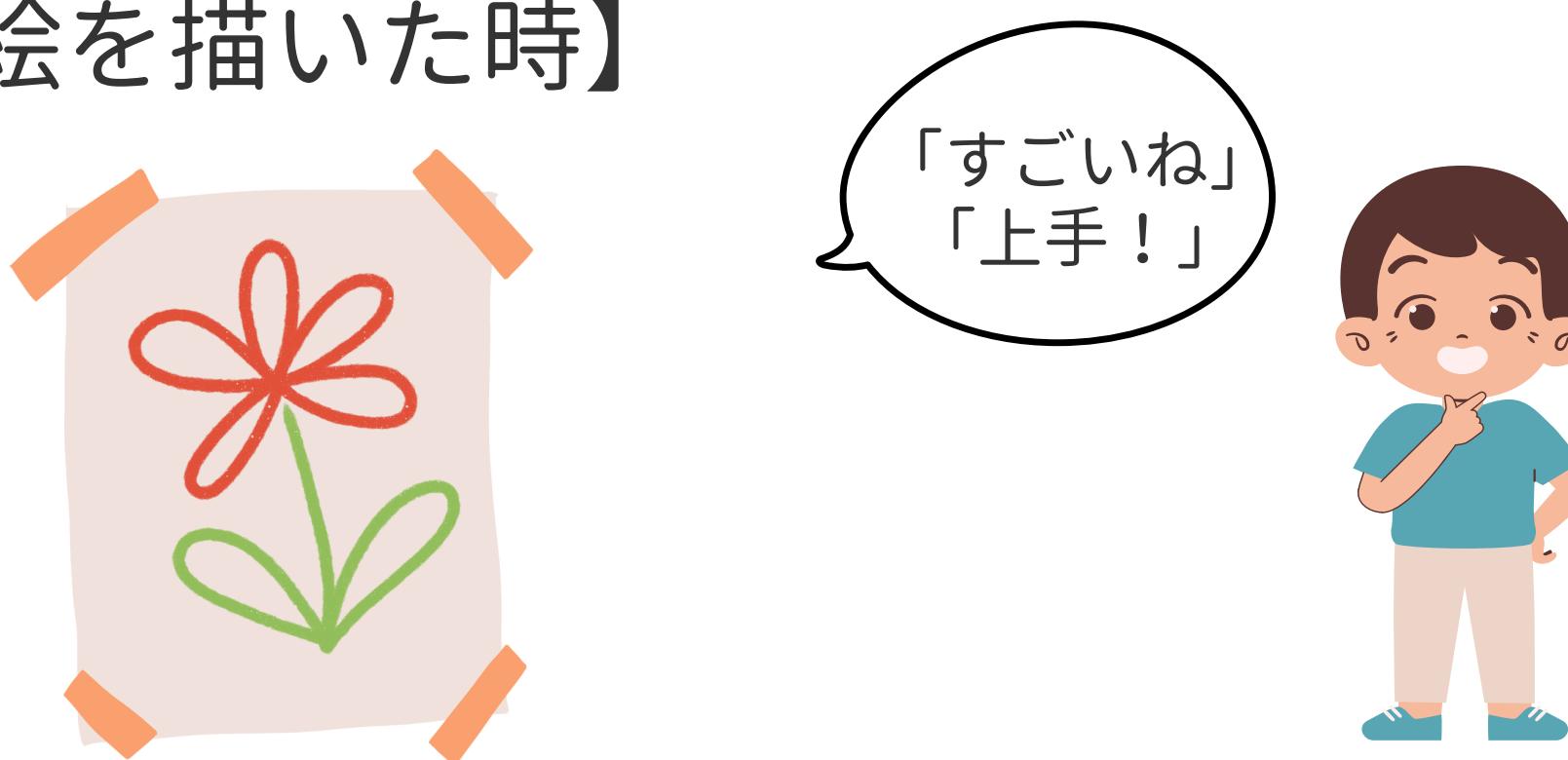


「うまく描けないかもしれないから
やめよう」

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】



「この程度で褒められるなら
頑張らなくていいや」

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



Bグループ



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



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」



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%)

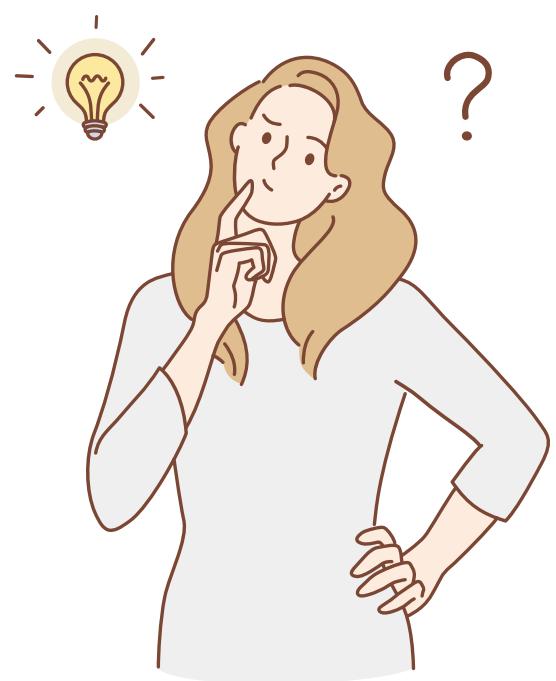


どうやって褒めたらいい？

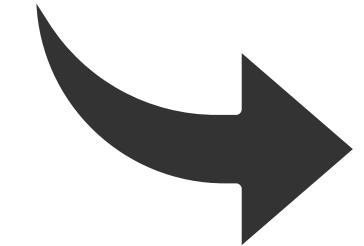


どうやって褒めたらいい？

1. プロセス褒め
2. 具体的に褒める
3. 質問する



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！

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



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？」



褒め方

もう一つの褒め

褒め方

もう一つの褒め

||

承認

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

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



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」



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」



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」



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



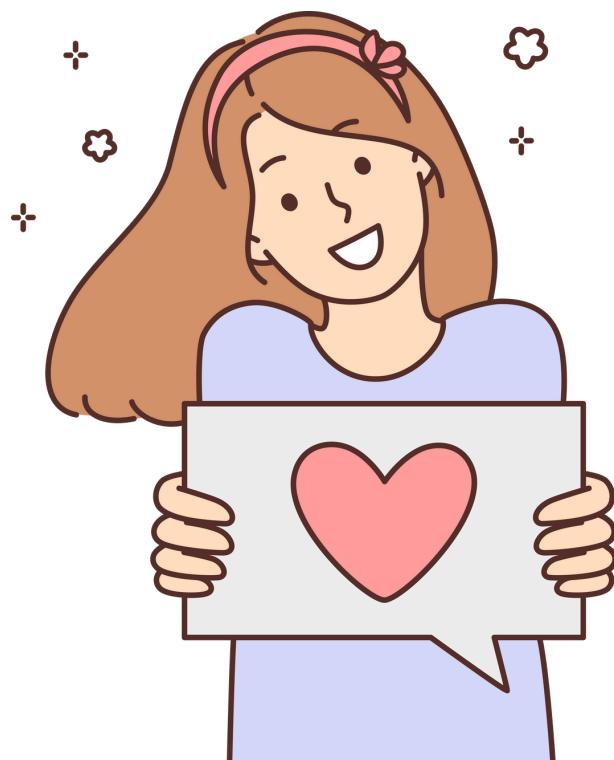
「できたものは何か？」よりも
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

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

大切なのは子どもの思いに共感する気持ち



喜び

驚き

興奮



自分の存在を全肯定（承認）すると
自己肯定感が育まれる



承認のタイミング

意欲的になる

- ・行動を起こす前 「○○するんだね」
- ・行動を起こし 自信がつく 「○○してるんだね」
- ・行動の後 「自己効力感UPできたね」

褒めの3段活用

褒め方

褒めてみよう！



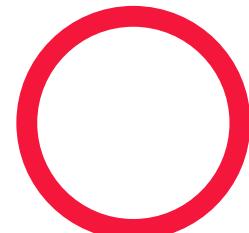
褒め方

褒めてみよう！



叱り方

叱るのは何のため？



悪い行いをやめさせて、正しい行いを身につけさせる



罰を与えて子どもをコントロールする

叱り方4箇条

1. 子どもを止めて、目を見て短く伝える
2. 「ダメ」「違う！」をできるだけ使わない
3. できていることを認める
4. 人格ではなく好ましくない行動の理由を伝える
5. 親の気持ちを伝える

1. 子どもを止めて、目を見て短く伝える

- ・動いている時、何かに夢中になっている時は聞こえていない
- ・子どもの側に行き、体に触れてから短的に伝える



2. 「ダメ」「違う！」をできるだけ使わない

- ・「どうしたの？」と理由を尋ねる
- ・「〇〇してね」と伝える

「走るな」→「歩こうね」

「散らかしたらダメ」→「片付けようね」

「大声出さないの」→「静かにしようね」

「ダメ」「違う」は脳が戦闘モードに
→まずは共感から

3. できていることを認める

- ・過程（プロセス）を中心に声を欠ける
努力の仕方ややり方に対して、ネガティブな評価をせず
フィードバックを与える

【テストで40点だった時】

「40点しか取れないなんて頭悪い！」



「40点だったのね。次はどうしたらもっと学べるようになると思う？」

4. 人格ではなく好ましくない行動の理由を伝える

- ・いけないのは存在ではなく行動
- ・好ましくない行動の理由を説明する

【スーパーで走り回る】

「スーパーで走り回るなんてダメな子だ」



「走ると危ないから、一緒に歩こうね」



5. 親の気持ちを正直に伝える

- ・ アイメッセージを使おう

【兄が弟を叩いた時】

「弟を叩くなんてひどい」 「どうして叩くしかできないの！」

↓

「おもちゃを取られたから叩いてしまったんだね」

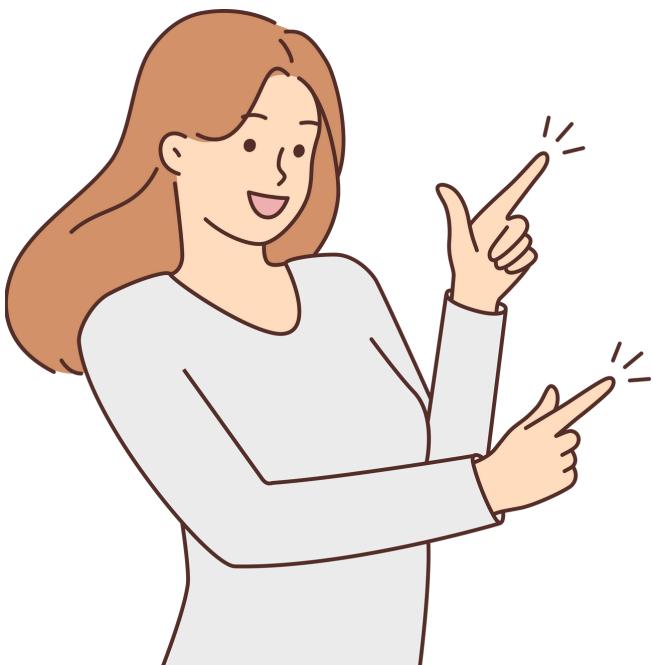
「叩くのを見るとママは悲しいよ」

「叩かれて弟は痛くてずっと泣いていたよ」

「叩かずに2人でおもちゃを使う方法を一緒に考えよう」



褒め方も叱り方も **技術**
使えば使うほど上達する





承認の褒め言葉を取り入れる

1日に何回褒め伝えるか決めよう

アウトプットしよう

Q. 今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q. 分かりにくかったところはありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？