

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



01

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

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

ゆとり子育てを手にいれる6ステップ

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



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

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

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

続けていると…

- ・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

- ・言うことを聞け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

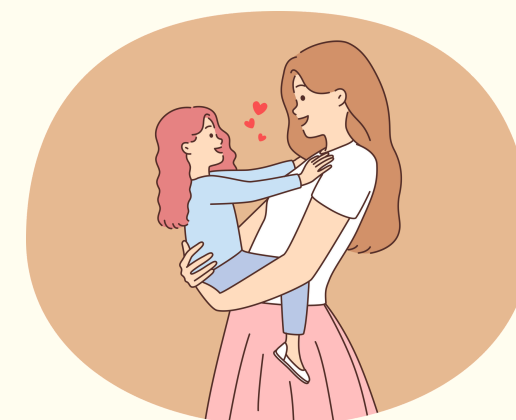
- ・親が子どもに対してどんなイメージを持つかによって言動が変わる

「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を一緒に見出す



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



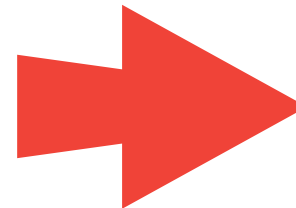
5.子育ての長期的なゴールを持つ

- ・ 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！」



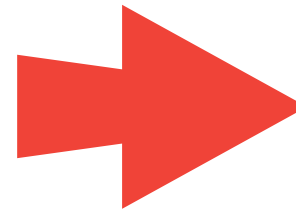
5.子育ての長期的なゴールを持つ

- ・ 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」



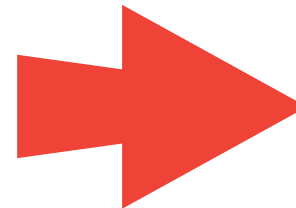
5.子育ての長期的なゴールを持つ

- ・ 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



子どもが躓きそうなことがあると



失敗させたくない



無条件の愛情で子どもに寄り添おう



褒め方

褒めてみよう！



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に褒める

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ったね」
「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



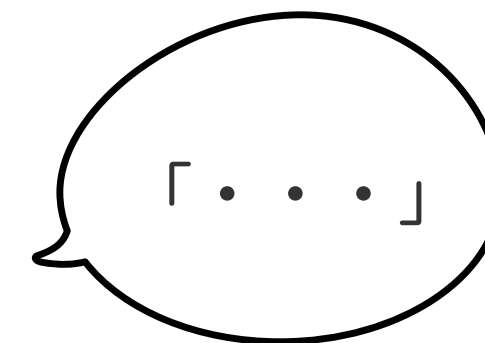
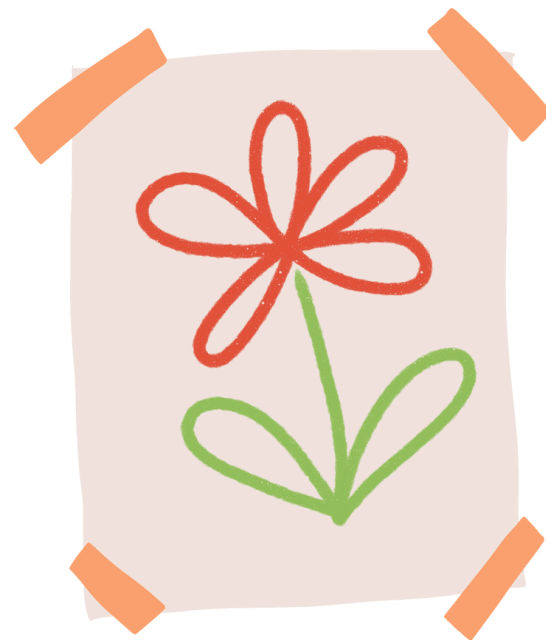
なぜNGなのか？

- 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】

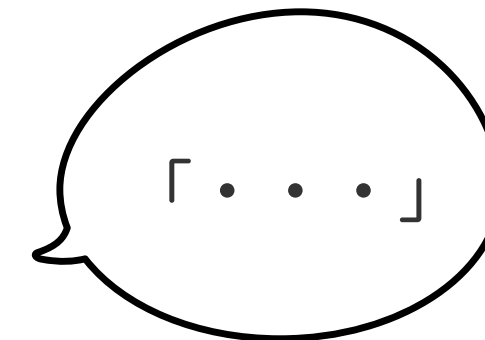
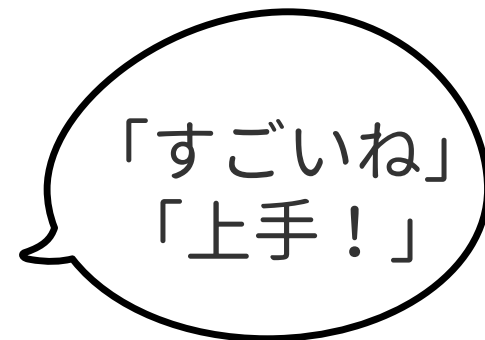
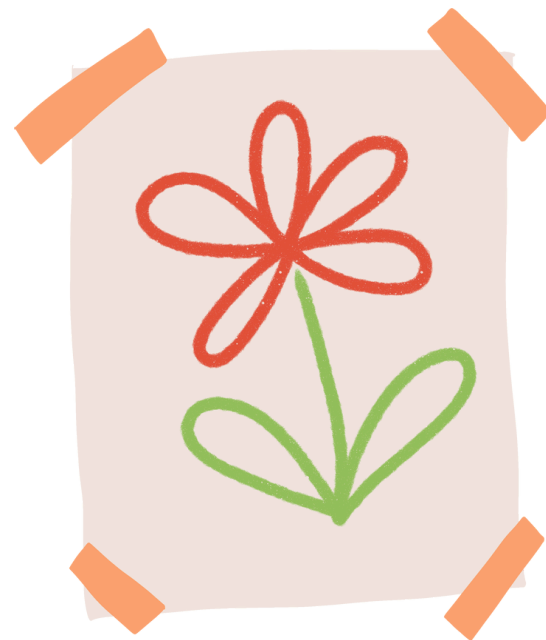


「自分の絵はダメなんだ」

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】

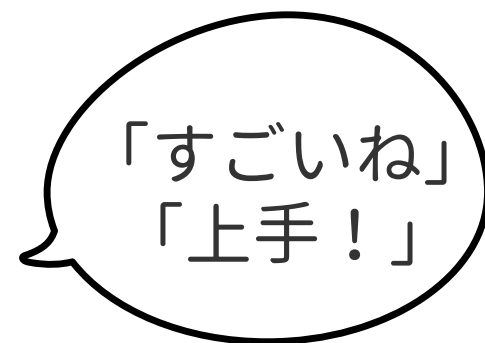
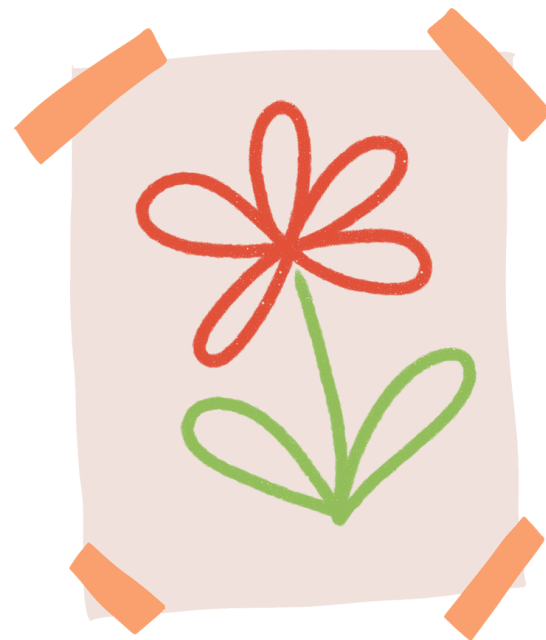


「褒められないならもう描かない」

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】

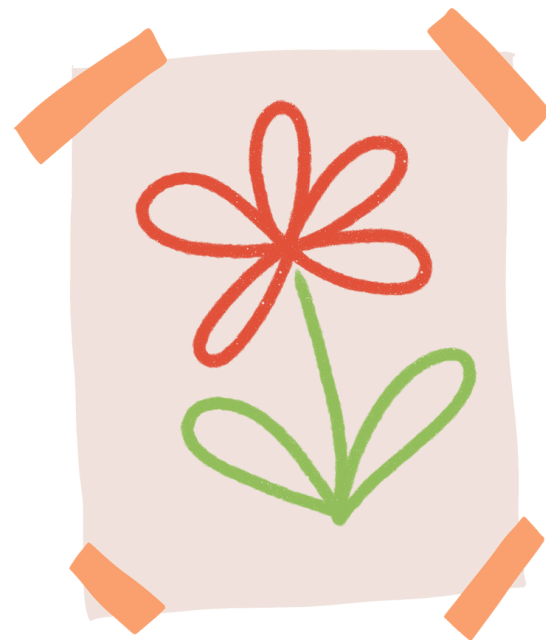


「うまく描けないかもしれないからやめよう」

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%)

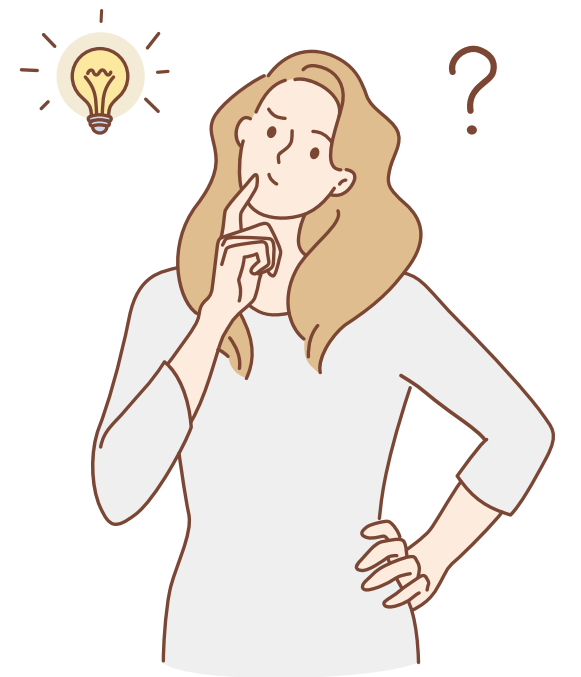


Bグループ

成績がどんどん良くなった
(約30%)

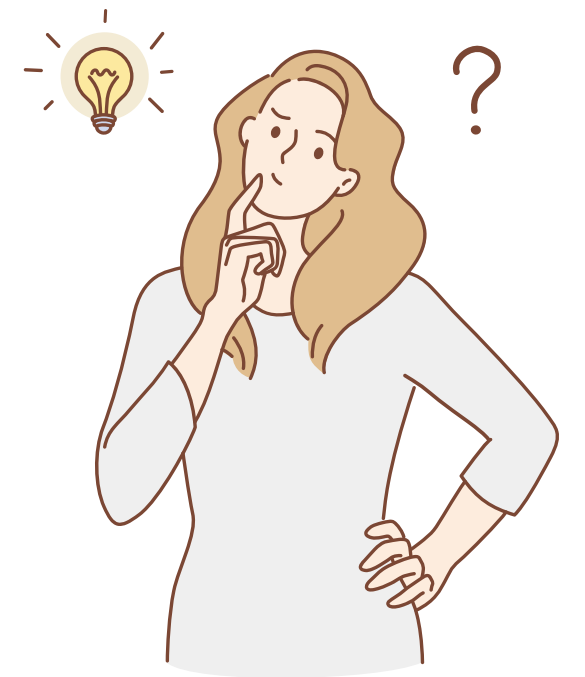


どうやって褒めたらいい？

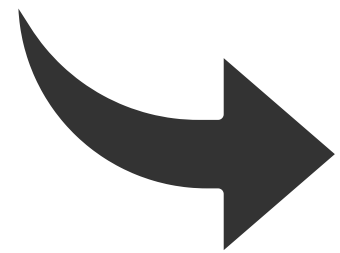


どうやって褒めたらいい？

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！
- ・ 腕をしっかり振れていたね！

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？」



もう一つの褒め

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



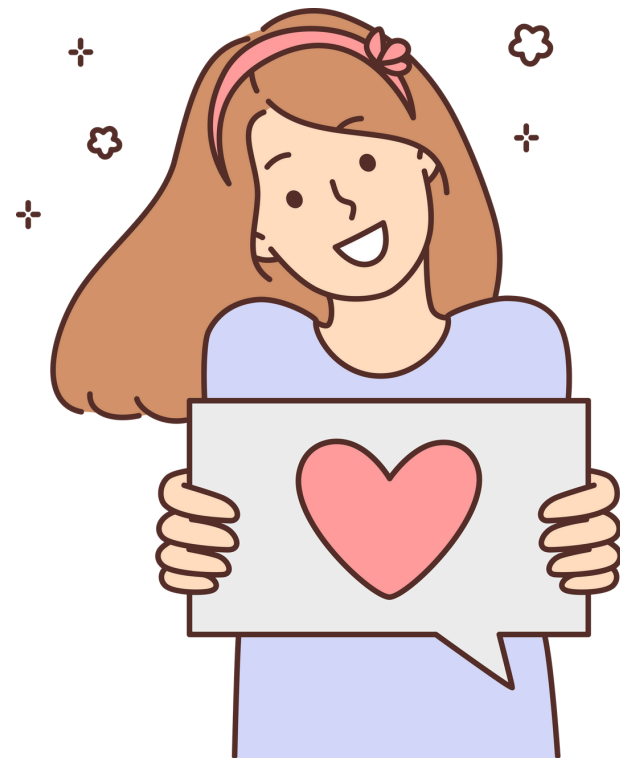
「できたものは何か？」よりも
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

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

興奮

驚き



自分の存在を全肯定（承認）すると
自己肯定感が育まれる

能力への自信

存在への自信
(自己肯定感)

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！」

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」
- 意欲的になる
自信がつく
自己効力感UP

褒めの3段活用

褒めてみよう！

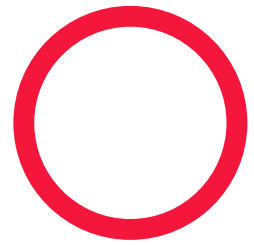


褒めてみよう！



吐り方

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」

「叩くのをみ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



challenge!

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がありますか？

Q.今日から何を実践しますか？