



効果ばつぐんのほめ方

「ほめて育てましょう」と子育てではよく言われます。では、具体的に、どのようにしてほめたらいいのでしょうか。

ポイントは2つ。

1つ目のポイントは、**子供をほめる時に「いい子だね」や「えらいね」といった言葉はなるべく使わない、**ということです。

「いい子だね」や「えらいね」といった言葉は、「ごほうび言葉」と言われることがあります。

それは、「おもちゃを買ってあげるから、これして」とか、「お菓子を買ってあげるから、もう帰ろう」と言われた時の子供の脳の状態と、「いい子だね」「えらいね」と言われた時の子供の脳の状態が、脳科学的に近いと考えられているからです。「いい子だね」「えらいね」という言葉は、“そう言われたいからそれをやる”とか“言われないと不安だからやる”といった、ちょっと間違っただけのモチベーションが上がってしまう場合があるのです。

では、どういうほめ方をしたらいいのでしょうか。例えば、お片付けができた時にはこう言います。

「お片付けできたね！」

これだけです。「え？」と思われるかもしれませんが、本当にこれだけです。

これだけを言うことで、子供たちは自分がお片付けをしたこと、例えば靴をしまえた

いう場合は、「自分が靴をしまえたことをきちんと大人が理解して分かってくれたんだ」と感じます。この事実だけで、子供はもう十分うれしいのです。

「あなたはいい子ね」「えらいね」ということを言わなくても、その子が「できた」という現場をきちんと大人が認めてあげるだけで、同じもしくはそれ以上の効果があるのです。

2つ目のポイントは、**子供をほめる時には「気持ちをほめる」と**ということです。

先ほどの「できたね」に、もしプラスアルファを加えたとしたら、気持ちをほめてあげてみてください。

例えば、子供がお友達におもちゃを貸してあげた時に、「おもちゃを貸してえらいね」でもいいのですが、それを**「おもちゃを貸せたんだ！優しいね」**というように言ったら、子供はさらにうれしさが倍増します。

「優しいね」とか、「きっとお友達もうれしいんじゃないかな」とか、あるいは「私もうれしいな」とか、**子供や大人の気持ちを言葉にしてあげることで、自分がしたことによる相手へのいい影響を振り返りやすくなり、子供のモチベーションやうれしさがさらにアップすることになるのです。**

ぜひ試していただきたいと思います。

参考資料：「子育てで困ったらやってみ！」