

② 「ほめて伸ばす」考え方

子どもをほめて育てたいけれど…

「どういうときにほめていいのか分からない」
「どういう言葉でほめていいのか分からない」
「ほめてばかりだと、弱い子になってしまいそう」
「そもそもうちの子は特にほめるところなんてない」…など

「ほめる」といっても、悩みはいろいろ。でも、こう考えてみませんか。



ほめることは、「能力を評価する」ことではなく、「存在を認めること」。

③ ほめるときに心がけたいこと

無償の愛を注ぐこと

子どもが特に秀でた能力をもっていなくても、たとえ何かに失敗したとしても、まずはありのまま受け入れてあげたいものです。子どもは「かけがえのない」存在です。



過程や努力、小さな成長に気づくこと

子どもを「評価」するのではなく、よく「観察」してみてください。わが子の小さな「できた」「伸びた」に気づかされるものです。親として、とてもうれしい瞬間ですね。



I(私)メッセージで伝えること

「〇〇えらいね」「〇〇すごいね」など子どもを主語にするよりも、私を主語「お母さんうれしい」「信じていたから安心したよ」にした方が、子どもに寄り添うことになります。



OKラインを下げる

「できて当たり前」は、親の設定したOKラインになります。要求するハードルを下げると、子どもに対して肯定的な見方ができるようになります。



親である「私」自身を認めること

子育ては、どっと疲れるときもあるでしょう。そんなときこそ、自分自身で「親である私」を認めてあげましょう。気持ちのゆとりが子どもへのより良い接し方につながります。



子どもは、能力を評価されていなくても、ほめられること(存在を認められること)によって、自分は愛されている、必要とされていると感じ、自己肯定感を育むことができます。このことは、脳科学や心理学などの分野においても証明されています。