



すべての教育の出発点は「家庭教育」であるといわれています。このコラムは、家庭教育に役立つちょっとしたヒントを専門家等からお話をうかがいお届けするものです。家庭教育の一助として参考にいただければ幸いです。

## ほめる？ほめない？ 子どもへの言葉かけ



子どもがお手伝いをしてくれたらほめるべき？ほめないと行動しない子どもになってしまうても困る・・・こんなお悩みを耳にします。NPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事 天野ひかり先生にお話をうかがいました。



### 意外に難しいほめ方

ほめる言葉かけが流行っていますね。皆さんは、お子さんがお手伝いした時、何て言葉をかけますか？「お手伝いできてえらいね」でしょうか。

実は、最近、ほめる言葉かけを実践している方々から、こんなご相談が増えているのです。

「ほめて育てたのに、どうせ僕なんて、と自分に自信を持てなくなった」「(ほめられるのは)どっち？といちいち聞くようになった」良かれと思ってほめて育てたのになぜ？と、多くの方が「ほめる」ことに悩んでいます。実は、「ほめる」には注意が必要なのです。2つのNGを見てみましょう。



### ほめるのは無言の圧力をかけること？

「〇〇できてえらいね」と、できたことをほめることは、裏を返すと「〇〇できないのはダメね」と同じ意味、プレッシャーになります。これまでできたことをほめられてきた子は、できないことがあると「できない自分はダメだ、どうせ」と自信を失ってしまいます。ですから、親は日頃から、できたらほめるのではなく、できても、できなくても、そのままの子どもを認める言葉をかけることが大切です。

例えば、逆上がり、できてもできなくても、「逆上がりの練習をしてるのね」と、認める言葉をかけましょう。すると、できた、できないに拘らなくなり、練習を頑張るようになります。ほめていませんが、自分がしていることを認めてもらったので、自信を持つのですね。ありのままの自分を認められることで自己肯定感が育ち、挑戦できるようになります。



### 言う通りに従う子どもをほめると？

もう1つ。実は「ほめる」のは、親がやって欲しいことができた時にかける言葉なのです。例えば、「ドリルやってえらいね」。これが続くと、子どもはしたいことをするのではなく、親が望むことを察するようになります。一見、親が望むことをやってくれたら楽な気がしますよね。でも、このままだと、自分の本心がわからなくなって、指示待ちになってしまうかもしれません。これはとても恐ろしいことです。やりたいことのある子どもに育てたいですね。そのためには、ほめてやらせるのではなく、子どもがしていることを言葉にして認めましょう。この場合は「ドリルしたのね」です。ドリルをせずにゲームばかりしてる場合も「ゲームしてるのね」です。子どもは、親が望むことをした時ではなく、自分のしたことを認めてもらうことで、初めて自信と責任を持ちます。自分の判断を信じてもらえれば、自分がすべきことを考え始め、行動するようになっていきます。



## ほめるより、認めよう

もうお気づきでしょうか。「ほめる」のは、「叱る」ことと同じ。手段がほめるか叱るかの違いであって、どちらも親の考えで子どもを動かそうとする言葉かけなのです。

その対極にあるのが「認める」言葉。これは子どもの考えを尊重する言葉かけです。「お手伝いしたのね」と子どもをそのまま「認める」言葉かけをしていきましょう。

### 読者へのメッセージ

ほめようと意気込むより、子どものしていることをよく見る方が断然面白いです。何に夢中なのか、何を見ているのか、どんな気持ちなのか、わが子の世界を一緒に見て、それを認めるコミュニケーションを楽しみましょう。



天野 ひかり hikari amano

NPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事

上智大卒。テレビ局アナウンサーを経てフリーアナウンサー。

NHK「すくすく子育て」キャスターとしての経験を生かし、子どもの自己肯定感を育てるコミュニケーションアドバイザーとして各種メディアや講演、研修、企業セミナー講師などを務め、受講生は6万人以上。著書にベストセラー「子どもを伸ばす言葉 実は否定している言葉」「子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ」などがある。

発行 座間市教育委員会教育部生涯学習課

電話 046-252-8472 (直通)

FAX 046-252-4311

協力 ざまとーくの会



## ざまとーくの会が、今回のテーマについてあれこれつぶやきます！



褒めます！

ただ、年長の長男は過度に褒めると素直に受け取ってくれない性格なので、短くクールめに伝えるように心掛けています。子どもたちを見て『かっこいい』とか『かわいい』とか『好き』などと思った時はそのまま伝えるようにもしています。(おひさ)

ほめて「あげる」→ほめて「あげた」んだからこういう反応があって当然って無意識にでも思ったら、子どもを制御しようとしている自分に黄色信号！  
そんなときは「私は」好きとか「私は」〇〇だと思うよと、主語を自分自身にした正直な気持ちを伝えるように気を付けます(^ ^) (M&M)



最近6歳の息子が「ママ、〇〇できてすごいね〜！」と褒めてくれます！人に褒められるって、純粋に嬉しいことですね。それを改めて息子から教えてもらいました。私も小さなことでもどんどん褒めてあげて、ポジティブな気持ちでいつも過ごせたらいいなあ…と思います。(さちこ)

お手伝いをしてくれたらほめるというより感謝を伝えるようにしています。  
「〇〇してくれてとっても助かるよ」など、こちらがどう感じたかを伝えることを大事にしています。  
お願いしたい時は、「今ママ忙しいから〇〇やってくれたら嬉しいな〜」と言うと素直に聞いてくれる気がします(^ ^) (ペイ)



レイアウト：さちこ