



健康ワンポイントアドバイス

心を健康に育てるために 子どもは褒めて伸ばそう

「褒める子育て」の効果は

子どもは褒められることで「自分のことを見てくれている」と実感でき親子の信頼関係が深まり、自信が持て何事にも前向きに取り組めるようになります。また自分の行動で相手がどのような気持ちになるのかを想像して、ほかの人に優しく接するようになります。

4つのテクニックで「褒め上手」に

●今できていることを見つけよう

普段の行動や、当たり前前の行動に注目し「これからも続くといいな」と思う行動を見つけて褒めましょう。

●「いいな」と思った「そのとき」に

結果だけでなく、努力など頑張りのプロセスを具体的に褒めましょう。そのときに感じた気持ちをそのままの言葉で伝えたり、抱きしめたり、第三者に伝えたりすることも効果的です。

●ほかの子と比べず、過去からの成長を褒めよう

「すぐに泣く子」「よく動いて活発な子」など、人にはそれぞれ個性があります。個性に良い・悪いはありま



せん。過去と比較して成長したところを褒めてあげると、今後の励みになります。

●褒めっぱなしにはせず、次の行動を見届けよう

子どもは「また褒められたい」と思っています。繰り返し褒めてあげましょう。褒めることで次も頑張る子もいれば、プレッシャーを感じてしまう子もいます。どのような褒め方で喜ぶかなど、子どもの反応を見ながら個性に合わせて伝えることが大切です。

親も自信を持って子育てを

子育ては、性能の高い育児用品などによって物理的には便利になりましたが、少子化や核家族化による育児での孤立や、インターネット上にさまざまな情報があふれていることにより不安感が増してしまうなどの辛さもあります。大人同士も互いに褒め合い、心の健康を保って充実した子育てを行いましょう。

【健康づくり課 保健師】