

ほめ上手へのウォーミングアップ

乳児期～幼児期前半（0～3歳）

ステップ1 自分や家族をほめる練習！



まず・・・

- ♪ 自分をほめてみましょう。
- ♪ ご夫婦や家族でほめ合ってみましょう。
- ♪ 「ありがとう」は最上級のほめことばです。

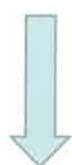
ステップ2 子どものいいところ・うれしいこと探し！



たとえば

- ♪ 今日は楽しく遊べたね。
- ♪ いいお顔で笑ってくれるね。ありがとう。
- ♪ いいうちが出てよかったね！

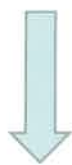
ステップ3 子どもと一緒に楽しみましょう！



たとえば…

- ♪ 両足を持って、歌いながらおしめ交換
- ♪ 洗濯物、一緒にたたんだり“いない～バァ”遊び
- ♪ 夕食作り、一瞬でも抱きしめて親子でハッピー

ステップ4 子どもの思いに寄り添い、理解する練習！



ちょっと考えてみましょう。

- ♪ 子どもが困った行動をした時
- ♪ 「なぜ、そんなことをするのか？」
- ♪ 「遊んでほしかったのかな？」

ステップ5 お遊び気分ですしつめに挑戦！

ステップ1から4がうまくいけば、やってみましょう。

- ♪ 楽しくできそうなことに取り組んでみましょう。
- ♪ できなくても大丈夫。
- ♪ もし少しでもできたら、大いにほめましょう！

ぼく・わたしのパパ・ママはほめ上手

乳児期～幼児期前半編 (0～3歳)

子どもの心を育むには



妊娠がわかった日、はじめて赤ちゃんをだっこされた日は、お父さん・お母さんにとって忘れられない記念日となっていることでしょう。以来、日々いつくしみながら、祈る気持でお育てになっておられることと思います。

荒波を乗り越え生き抜く大人になるために、育んでおかなければならない「生きる力」は、「ボク・わたしは愛されている、認められている、受け入れられている、「やればできる」という自信、自己肯定感です。

この力は毎日の育児を通して赤ちゃんの心に根付づいていきます。特にお父さん・お母さんに「ほめてもらう・認められる」体験を積み重ねるうちに育まれます。

でも、「ほめて育てる」は難事業!!。ほめ上手になるためのコツをお伝えします。

京都府中丹広域振興局 健康福祉部

(中丹西保健所・中丹東保健所)

<はじめに>

1歳のお誕生を過ぎることからだんだん自我が強くなり、「いいだしたらきかない」、「やりにくい」など、育児でイライラすることが増えてきます。「自分でする!」と言うのでさせてみるとなかなかしないとか、失敗して物を壊してしまうとか、……。忙しいのに毎日、余分な時間がかかり、つい大声で怒ってしまうことも少なくありません。



寝顔を見るとかわいいのに、ひとたび目を覚ますと小悪魔に豹変する我が子。でも、しつれたり教えたりしなければならないことが一杯あります。

でも大丈夫!!

お子さんが幼いうちから、お父さん・お母さんがほめる練習を積んでおくと、不思議なくらい「ほめて育てる」育児ができるようになります。御両親はイライラせずにお子さんとのいい関係を築きながら、上手なしつけにつながるのです。

では、赤ちゃんがおなかにいる頃から保育園・幼稚園に入るまでの、「ほめ方」を練習しましょう。

ステップ1：ウオーミングアップ

自分をほめてみましょう

- ・ちゃんとお料理（掃除、洗濯、片づけなど）できてえらかったね。
 - ・やさしくできてよかった。
 - ・怒らずに辛抱できて良かった。
 - ・ありがとうって言えてよかった。
 - ・いやな仕事だけど頑張ってえらかった。
- など

ご夫婦でほめ合ってみましょう

- ・お仕事お疲れ様
 - ・今日のごはんはおいしいね
 - ・待っていてくれてありがとう
 - ・おいしいものを分けてくれてありがとう
 - ・いつもゴミ出し助かるわ。
 - ・そのネクタイよく似合って素敵。
- など

ここがポイント

ほめることって、日常たくさんあることに気づきます。ことばにしてほめてもらうとよく伝わります。ほめる対象は「行動」（したこと・してくれたこと）です。ほめられると幸せ気分になります。元気がでます。ほめられたことを「もっとしよう」という気がします。

ステップ2：ほめることさがし

お子さんについてうれしいことを集めてみましょう。

<おなかのなかの赤ちゃん>

- ・元気に動いてくれてうれしい
 - ・順調に大きくなっていてくれてうれしい
 - ・おなかからサインを送ってくれてありがとう
- いろいろ思い出してみましょう



<お誕生頃までの赤ちゃん>



- ・うまく寝付いてくれてうれしい。
 - ・おなかがすいたの、泣いて教えてくれるのね、ありがとう。
 - ・一生懸命おっぱいを飲んでくれてうれしい
 - ・きれいなウンチしてくれてうれしい
 - ・離乳食を1さじ食べてくれてうれしい
 - 毎日、うれしいことがたくさんありそう。
- 思いついたことを書き出してみましょう。

<お誕生頃～「いいたしたらきかない」3歳頃まで>

- ・少しでも自分で食べた。
- ・おまるに座ってくれた。
- ・ほしいものを指さして教えてくれた。
- ・物を頼んだら渡してくれた。
- ・ちょっとした間だったけど待っていてくれた。
- ・洋服着る時に、手を出してくれた。
- ・着替えの練習を一緒に少しやってくれた。
- ・一所懸命、お話ししてくれるんだね。



→「きかん坊」のようにみえているお子さんも、心を落ち着けて目をかけるとたくさんほめたいこと（「行動」：したこと、してくれたこと）が見つかります。

ここがポイント

* お父さん・お母さんが「いいことをしたな!」、「よかったな!」、「うれしいな!」と思われたら、お子さんに近づいて目を見ながら、すぐに言葉や態度で良かったことを具体的に伝えてあげましょう。

このステップを毎日たくさん実践しましょう。

日ごとに“ほめ力”がアップします。

ステップ3：お子さんと一緒に楽しみましょう

さあ、遊ぼうと意気込まなくてもいいですよ。

お子さんと一緒のとき、どんなに短い時間でも、お子さん・お父さん・お母さんが「楽しいな」と感じられるような過ごし方を工夫しましょう。

兄弟姉妹がおられるときでも、一人のお子さんための時間をほんの少しでもいいのでつくってあげましょう。

「生きる力」を育むには、お子さんがお父さん・お母さんの心を独り占めできている（注目してもらっている）と感ずることが出来る時間が必要なのです。



例1：おしめ交換の時

赤ちゃんの両足を持ち上げながら、好きなメロディーでも口ずさみ、ゆらゆら揺ってあげましょう。

機嫌のいいときなら、微笑んだり「オクーン」なんてか

わいい声と一緒に楽しいおしめ換えができるでしょう。

例2：洗濯物たたみの時

急いで洗濯物を片付けたいところですが、もし、お子さんが「手伝い」にやってきたら・・・。（本当は邪魔だけれど）洗濯物で少しだけ「イナイ・イナイ・バー」をしたり、お子さんに手を添えて一緒にたたんでみてはどうでしょう。「今度はママの番よ」なんて言ってさっとたたみ、最後の1つを一緒にたたんで、「手伝ってくれてありがとう」。これで二人は幸せ気分！！



例3：急いで夕食を作っている時：

お子さんがお母さんにまわりついてきたら・・・。「あっちへ行って！」と言う前に、お子さんをぎゅっと引き寄せて、一瞬スキンシップしてあげましょう。

ここがポイント

お誕生を過ぎると、いろいろなことを教える「しつけ」を始めなければなりません。お子さんと楽しく遊ぶことで、お子さんはどんなことでもお父さん・お母さんと一緒にするのが好きになります。「しつけ」も力まずに遊び感覚でできるようになります。「しつけ」上手になるコツは、お子さんと楽しく遊ぶ時間を作ることです。

ステップ4：こどもの思いに付き添い理解する練習

お子さんが困ったことや失敗をしたときには必ず理由（わけ）があります。でも、お子さんはまだ小さいので、言葉でその理由を伝えることができません。怒らず、お子さんの気持ちや伝えたい理由を理解する・想像する練習をしましょう。

例1：ブロックを投げつけた

なぜ？→ がんばってブロックのおうちを組み立てていたのに落したのかしら？（ストーリーが見えてきます。）

気持ちを理解

→ 「もう少しでできあがるのに、くやしかったんだな。」
（投げつけるのはよくないことだけれど、その気持ちは分かる気がします。）

こんな時に怒られるともっと悲しくなるでしょう。

こんな声かけはいかが？

→ 「こわれて残念だったね。いいおうちができかけてたのにね。もう一度一緒に作ろうか。
もう、ブロック投げないでおこうね」



例2：よちよち歩きの妹が泣き、その前に当惑したお兄ちゃんが立っている。

どうしたのかな？→お兄ちゃんが押したのかしら？でもお兄ちゃんを信じて・・・

こんな声かけはいかが？→（妹を抱き起こしながら）

「〇ちゃん（妹）がしりもちついてお兄ちゃんも、びっくりしたね。

〇ちゃんはまだお兄ちゃんみたいにしっかりタッチできないから、ちょっとぶつかってもこけちゃうのよ。早く大きくなってお兄ちゃんと思い切り遊べるといいね。」

お兄ちゃんの前にしゃがんで目を見て優しく話しかけます。

* こんな風にお父さん・お母さんに言われると、お兄ちゃんはどんな気持ちがするでしょう。

ここがポイント

お子さんの気持ちに注目し、その時の気持ちを想像してみましょう。

叱るのを我慢して、困った行動に注目するのを後回しにしましょう。



気持ちに寄り添い理解してもらおうと、子どもの心が落ち着き、反省の余裕がうまれます。

一方ほめるためには、目を大きく開いて、ささやかな好ましい行動に注目しましょう。お父さん・お母さんに認めてもらう・信じてもらうことが、お子さんの心の宝物になることでしょう。

ステップ4まで進んでこられたあなたは、すっかりほめ上手でお子さんの気持ちをよく理解できる、「すばらしい子育て力」を身につけられたはずで。

焦らずに最終ステップに挑戦してみましょう。

ステップ5：お遊び気分ですつけに挑戦

ここで、グレードアップし、**ほめながらしつける**ことを練習しましょう。

実は、しつけに取り組むことはほめるチャンスを何倍にも増やすことなのです。

例1：おまるの練習

おしっこが出ると知らせてくれるようになった頃から練習を始めます。暖くなる春先や薄着の季節から始めるのがいいでしょう。

目指すゴールはおしっこが出る前に知らせてくれて、おまるにすわって用を足せること。達成できるまでに一杯ほめるチャンスを作りましょう。

① **まだ、知らせてくれない間は**、おしめの濡れる間隔や回数を観察しましょう。

おしめが濡れているとき、「おしっこでたね。おしめかえようね。」と声をかけ、逃げ回ったりしないでかえさせてくれたらほめましょう。

→「おりこうでおしめかえができてよかったね」

もし、いやがって逃げても、大げさに騒がず、冷静におしめをかえましょう。

② **おしっこが出たことを知らせてくれたら**、「おしっこ、知らせてくれてありがとう。ママ、うれしいわ。」と、毎日、知らせてくれるたびに喜びます。

③ **知らせてくれるようになったら**、トイレの近くにおまるをおいて、おまるで何を
するものか説明してあげましょう。

「ここでおしっこしようね。おすわりしてみようか。」

→じっと話を聞いてくれたら、「ちゃんと聞いてくれてありがとう」

→服を着たまま座ってみてくれたら、「おすわりできてえらいね。」

④ **ちょっと挑戦！「お洋服脱いで、すわってみよう」**

→すわってくれたら、「えらいねー！おすわりできたね！今度、おしっこする時
座ってみようね。」

→いやがったら無理強いしないで、間を空けてから試みます。

⑤ (朝起きたときなど)**おしっこがたまっていることが予想される時を見計らって**、
おまるのところに連れて行き、「ここにおすわりして、おしっこしてみよう」

→もし座ってくれたら、すぐ「えらいね、がんばってすわれたね」と、先ずほめ
ましょう。

→もし、座ってくれなかったら、次回のチャンスを待ちましょう。

*ひたすら根気よく繰り返しましょう。繰り返しが多くなるほどほめるチャンスが倍
増します。もちろん、おまるでおしっこがでたら、盛大にみんなでほめてあげましょう。

お子さんによってはウンチから練習するほうがやりやすいこともあります。

ここがポイント

できた時にこまめにほめましょう。

できなくてもダメモト。次のチャンスを作りましょう。

お子さんに話しかけるときは、「目を見つめて」・「近づいて」

・「おだやかに、優しく」・「冷静に」を心がけましょう。



1つずつ、時間をかけてほめるチャンスをたくさん見つけながらしつけを進めてゆきま
しょう。しつけをするほどお子さんの心に生きる力が育まれます。

もし、うまく行かなくても大丈夫。自信がないときにはステップ1から順々にやってい
けばいいのです。必ず、そのうちに、だんだんと「ほめて育てる」育児が上手になってい
くことでしょ

さらにステップアップしたい方に

幼児期後半用の「**ほめ方絵本** (解説付き)」をお勧めします。



絵本の内容は、保健所ホームページにて
ダウンロードしていただけます。
ぜひご活用ください！