

ほめかた

0~1歳 自分の気持ちや欲求を感じることはできるが、相手の気持ちを理解することはできない。

<どうするか>

スキンシップ（抱っこしたり、撫でなでしたり）それだけで赤ちゃんは「自分が大切にされていると感じる。

☆無条件に気にかけて、手をかけてあげることで子どもの中に「自分は生きているんだ」という自己肯定感、自尊感情が芽生える。

1~2歳 環境を整える

親の言葉の指示が、少しずつわかるようになる。

「自由になりたい」という気持ちが出てくる。

自分でやりたがった時に自立心を認めてあげて、できるだけやらせてあげること。

<どうするか>

「できた」を見つけたら、本人が何を褒められたかわかるよう、その場で褒める。

言葉より大人の表情やしぐさから判断する。

拍手、身振りを交えながら笑顔で褒める。

オーバーリアクション気味に褒められたい気持ちを満たす。

3~4歳 できたことへの具体的な言葉が有効。

NG 大げさな褒め方は「何か変だぞ?」と思いかねない。

①何かできるようになった時・・「やったね!○○ができるようになったね」

②元気よくあいさつができた時・「あいさつできたね“おはよう”ってすると
気持ちがいいね。(あいさつ)」

③自分でやろうという気持ちが出てきた時・・「(できていなくても)自分でやろうとしてえらいね。

ポイント1 しばらく見守っていてもできなかった時は、やり方をおしえてあげるようにするとGOOD!!

ポイント2 日常生活を送るための行動が自分でできるようになったり、自分でやろうとしている姿が見られたりしたときは、ベストタイミング!

ポイント3 “できたこと”ではなくて、できるようになってうれしい気持ちに共感したり、できるようになった過程をほめる。

5～6歳

命令、指示よりもありがとう

この時期は自分で考えたり、人の気持ちを想像できる年齢。

ポイント1

ルールを守れたり、人を思いやった行動ができた時に、小さいことや当たり前のことでも認めてあげる。

「ありがとう」「優しいね」「うれしいな」

ポイント2

うれしい気持ちを伝えてあげる（ほめてあげる）

子どもは少しずつ自分から頑張ろうという気持ちになっていく。

結果よりも行動をそのまま言葉にする。

（例）静かに遊んでエライね ×

静かに遊んでいるね ○

☆「ちゃんと見ているよ」と、自分の行動を認めてもらっている安心感を得る。

ポイント3

気持ちの共感

ポイント4

気持ちを表す言葉をかける。

（例）お手伝いをしてくれた場合

「エライね」…×評価

「お母さん助かったわ、うれしいな」…○共感

「エライね」「すごいね」…口に出すのは悪いことではない。

「うれしかったね」「くじけず頑張ったもんね」…共感はもっといい。

◎気持ちを伝えることで「自分の行動が認められた」「役に立つことができた」と感じる。

自己肯定感を育んだり、人に協力、貢献することに喜びを感じることができるようになる。

ほめ言葉の例（ほめる言葉100より）

よくできたね	かっこいいね	えらい	よく知ってるね
がんばったね	よかったね	うれしい	おいしい
よい工夫だね	かわいいね	すごいね	助かったよ
ありがとう	頑張ったからだね	それはいいね	やるね
できてうれしいね	ママがうれしい	素敵だね	〇〇だからいいよね
さすが	やったね	お母さんには思いつかなかったよ	
いい視点だね	それおもしろいね	頼もしいね	
できたの？すごいね	大好き	助かるよ	絶妙だね
〇〇ちゃんらしいね	ナイスアイデア	よく考えたね	お兄さんだね
えらかったね	そのやり方教えて	優しいね	おお！
きれいにできたね	さすが	なるほど	よく知ってるね
助けてくれてありがとう		一緒にいると楽しいわ	
一緒にできると楽しい		ワクワクする	
そんなこともできるの？		上手だね	役に立つね