



子ども相談室だより

No. 11

平成29年8月発行

こんにちは。
“こども相談室だより”第11号を発行します。
今回は“ほめ上手になりましょう”と
“いつの間にかできるようになっている方法”です。

発行元 長野市こども未来部 こども相談室 TEL 026-224-7849
--

「ほめられる」って？

人はほめられると“自分のやったことが認められた。喜ばれた。うれしい！！”と感じ、自己肯定感が高まります。また、自分はこのことができるんだという自信につながり、ひいては自分の生きている価値を見出します。

自分で自分をほめてあげましょう

日常の今やっていることを自分でほめてみましょう。
「掃除をやり始めた自分、えらい！」「ぴっかぴか、よくやった！」
「予定より早く終わった、すばらしい！」
普段の自分をほめると少し良い気分になると思います。

子どもほめてあげましょう

何気ない日常の自分をほめることができると、お子さんの何気ないことも上手にほめられるようになると思います。「脱いだ靴、きれいにそろえられていたね。ありがとう！」「決められた時間に帰ってきたね！」などと認めてあげましょう。“ほめられた。認められた。喜ばれた。うれしい”と感じるとやる気も持続するし、お子さんも良い気分で過ごせますね。

周りの人もほめてあげましょう

家族にも何気ない日常の中で感謝の気持ちを、伝えられるといいですね。家族も“ほめられた。認められた。喜ばれた。うれしい”と良い気分で過ごせますね。

ほめることにより、相手の自己肯定感が高まり、人間関係も上手くいくようになると思いますので、ほめ上手になりましょう。

ほめ上手になりましょう！！

いつの間にかできる
ようになっていた！

スモールステップ

…という方法

「こんな子になってほしい」「〇〇ができるようになってほしい」…可愛いお子さんに対して親御さんの期待や願いは多くあると思います。しかし、期待が大きいあまりに「どうして〇〇できないの」とイライラしてしまうことはありませんか？

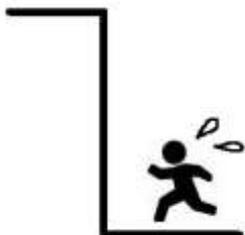
今回は『いつの間にか こんなにできるようになっていた』という取り組み方をご紹介しますと思います。



たとえば、まだ一人では着替えのできないお子さんに「自分で着替えなさい！」と言ったらどうでしょうか。言われたお子さんは「そんなの できない」と戸惑い投げ出すかもしれません。

ちょうど、左の図のように大きな段差を上れない状態ですね。

「自分でできるようにさせよう」と、親は子どもに期待をかけて叱咤激励するものの、できないのを見てイライラし、子どもは親のそんな思いを感じて「自分はダメなんだ」と自己否定してさらに意欲がなくなってしまうことがあります。



この大きな段差をいくつかに分けてみてはどうでしょうか。

「着替え」で例えるなら、「T シャツを着てみよう」「靴下をはいてみよう」といった具合に行動を細かく分けましょう。

靴下で言えば「靴下に足を入れよう」「足を入れたら上に引っ張ってみよう」と、さらに細かく分けます。それも難しくればもっと細かく分けます。

このように、いくつかの段差に分けて簡単に取り組めるようにして、できたという体験をしてもらうことを“スモールステップ”といいます。



スモールステップのポイント



- ・少し頑張ればできそう、手が届きそうなことを目標にする。
- ・できたことに目を向けて褒め、「できた！」という成功体験をさせる。

この小さな段差を上るような成功体験の積み重ねが、お子さんの自信と意欲につながります。「できた！」⇒「次もやってみよう」の繰り返しをしながら少しずつステップアップしていくことで、「いつの間にかできるようになっていた」につながると嬉しいですね。