

上手な子どもの褒め方

健康 通信

常陸大宮済生会病院 小児科部長 岸 崇之

【褒めることの重要性】

子育てにおいて「褒める」ことは、家族の大切なコミュニケーションの一つです。お子さんはご家族に褒められることによって、喜びと同時に「自分は認められている」「自分はできる」という成功体験を重ね、自己肯定感と自信を持つことができます。お子さんの自己肯定感を高めることは、安心感や物事に挑戦する意欲につながるため非常に重要です。また、自己肯定感の高いお子さんは問題行動や不適切行動が少なく、友人との適切なかわりができる傾向にあります。

【上手な褒め方】

漠然と「がんばったね」「すごい」と褒めるより、できたこと、努力した経過にご家族の気持ちを加えて褒めてあげましょう。「きれいなお空の絵が描けたね、お母さんはこの絵が大好きだな」「難しいのによく頑張ったね、お父さんうれしいよ」などと具体的に伝えます。また、他のお子さんと比較したり、優劣をつけたりするのではなく、これまで出来なかったことが出来た時などに「毎日練習しているから昨日より上手にできたね」と褒めてあげましょう。感謝の気持ちをしっかり表すことも必要です。お手伝いをした子に「ありがとう、助かったよ」「うれしいな、また次もお願いね」など言葉にして伝えてあげることで、意欲や自信につながります。

【言うことを聞かない時】

お子さんが言うことを聞かない時、感情的になってしまう時もあるかもしれません。そこをぐっと抑えて、まずはご家族が冷静に対応することを心掛けてください。何度か伝えても言うことを聞かない場合、予め決めておいた場所（別の部屋など）で一定時間お子さんに寄り添い、言い分を否定せず、気持ちを落ち着かせる時間を過ごすようにします。気持ちが落ち着いた状態で、何がいけなかったのかを共感的に話してみましょう。少し時間がかかりますが、ぜひ試してみてください。

【どんどん褒めてみましょう】

今まで上手に褒めてきたご家族は今までと同様に、これまでうまく褒めることが出来ていなかったご家族もこれから少しずつ、上手にお子さんを褒めて、よりよい成長につなげていきましょう。



※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

