

あんぷあん

＼チョコっとな！/
クワガタ
トントンバトル

8 2018 August | 夏休み号 | Web <https://enfant.living.jp/>
東京版 月刊 2018.7.6発行

特集

子どもの「できるよ!」を引き出そう

夏休みが変わる

「ほめ育」大作戦

夏のレジャー特集

おでかけ先で撮る!
わが子のインスタ映え写真

もうお昼ご飯で悩まない!

夏休みランチカレンダー

親子で楽しくチャレンジ

子どもが野菜好きになる
4つのテクニック

おでかけDATA

水で遊べるスポット特集

あの街で遊ぼう!

中野

泣いている子をなぐさめて
笑わそうと必死だった娘。
優しい子に育ってくれて
うれしいな。
杉並区在住
三井咲耶子さん(36歳)
香乃ちゃん(6歳)
西荻まこと幼稚園

STEP

3 どんな褒め言葉を掛けるかを決めておく

子どもは行動したらすぐ褒めてもらわないと、だんだんやる気が失せていきます。「できた褒める」ことをママが意識できるように、可視化しておきましょう。子どもに「できたときはママに何て言われたい?」と聞き、シートに書き込みます。

STEP

2 「やってほしいこと」は子どもと一緒に考える

子どもがイチから考えるのは難しいので、まずはママが案を考えて書きますが、必ず子どもの意見を聞いて。「この目標はちょっと無理…」という反応なら、目標自体を変えるか、「ママがここまで手伝ったらできるかな?」と、ハードルを下げて。

STEP

1 「夏休み楽しみだね」と子どもに話す

いきなりシートを持ち出しても、子どもはノッてくれません。まずは「ママはあなたとの夏休みを楽しみにしているよ」「いろんなことができるようになりたいね」という思いを先に伝えてください。それから「こんな考えたよ」とシートを見せましょう。

POINT

右ページ囲み「ほめ育に大切な3つの言葉」も参考に

POINT

子どもに好きなシールやスタンプを選ばせて、やる気UP!



〇〇ちゃんとママのなつやすみほめシート

やってほしいこと	つたえたいことば	できたよシール
パジャマをひとりで着る	じょうずにきられてすごいね	
ごはんをのこさず食べる	きれいにたべてくれてありがとう	
たのしかったことをはなす	ママもたのしかったよ	
やってほしくないこと	つたえたいことば	できたよシール
きょうだいをたたく	がまんできてえらかったね	
ごはんをそまつにする	きれいにたべてきもちいいね	

POINT

「やってほしいこと」「やってほしくないこと」を、それぞれまずは5つ以内で。ただしあまり「やってほしくないこと」ばかりを増やさないように。

STEP

5 「次に期待すること」は最後にアドバイスする

例えば洗濯物を畳んだとき、親はつい「もっと端と端をきれいに合わせて」など、期待を先に言いがち。子どもは「やれって言うからやったのに。褒めるのが先でしょ!」と思っています。褒めた上で「次はこうしてくれるともっとうれしい」と伝えて。

STEP

4 できたらシールやスタンプをペタン

シートを親子で見られる位置に貼り、目標を達成できたらシールやスタンプをペタン。できたらその都度貼ってもよし、一日を振り返って「よくできた」と思ったら貼ってもよし。親子でベストなやり方を探っていきましょう。



お話を聞いたのは 原邦雄さん

ほめ育財団代表理事。褒めて人を育てる「ほめ育」の提唱者。これまで国内外200社の企業に導入され、業績をアップさせてきたほか、保育園にも教育方針として導入。著書に「たった一言で人生が変わるほめ言葉の魔法」(アスコム)など。9歳と7歳の女の子のママ。

今年子どもを褒めて成長させる

「攻める」夏休みに

毎日の昼食作りや、子どもたちの「どこか連れてって」攻撃などママの負担が増える夏休み。「褒めるなんて無理!」という声も聞こえてきそうですが、でも、親子水入らずで過ごせるのは子どもが幼い間だけ。ちょっと発想を転換して、「どっちにしろイライラするなら、1日に1回は必ず子どもを褒めて、親子で笑顔になろう」と「攻める」考え方をしてみませんか。

褒める効果は、笑顔になれるだけではありません。下の「ほめ育」に大切な3つの言葉を見て下さい。人は褒められることで自信がきます。もっと褒められたくて頑張り、できなかったことができるようになる好循環が生まれるのです。

しかし、「何をしたら褒めるか」「どう褒めるか」が整理されていないと子どもも混乱しますし、親も長続きしないもの。そこで紹介したいのが「夏休みほめシート」づくりです。左ページを参考に、親子でチャレンジしてみよう!

“ほめ育”に大切な3つの言葉

- 1 「ありがとう」
「自分ってすごいんだ」という気持ち(自己重要感)を育てます
- 2 「すごいね」「成長したね」
「自分はやれるぞ」という気持ち(自己有能感)を育てます
- 3 「好きだよ」
「自分は愛されているんだ」という実感(自己好感)が生まれます



「巻頭特集」
子どもの「できるよ!」を引き出そう

夏休みが変わる「ほめ育」大作戦

子どもと一緒に過ごす時間が長いとイライラも増えますが、親子水入らずの時間が増える夏休みこそ、子どもを成長させるチャンスです!
8月の終わりに、「できることがたくさん増えたね」と親子で言い合える、そんな楽しい夏休みを目指してみませんか?





conosaki
—fabriek voor rancel—

子どもたちの笑顔のために
このさきをともに歩むランドセル



SHOWROOM

EISHIN ランドセルファクトリー
東京都台東区上野 5-9-6 2K540 AKI-OKA ARTISAN C-0
TEL: 03-6240-1050

VRENAI RANDSEL&LUGGAGE
神奈川県横浜市西区みなとみらい 2-2-1 ランドマークプラザ 4F
TEL: 045-306-5778

conosaki OSAKA (鞆公園)
大阪府大阪市西区鞆本町 2-2-17 Re-006 # 301
TEL: 0120-055-570

URL: www.conosaki.net

[販売元・お問い合わせ]

株式会社 榮伸 TEL: 0120-910-114 MAIL: info@kk-eishin.jp



親子でほめ育しよう！
ママも自分のことを褒めてあげられる夏休みに！

子どもを褒めるためには、ママが自分を褒められることが大切です。毎日家族のためにご飯を作っていること。子どもの遊びに付き合ったこと。イライラだって、子どもを成長させたい、正しく育てたいと思うからこそ、の感情です。普段「ありがとう」と言われる機会の少ないママだからこそ、ぜひ子どもやパパと話しながら、ほめシートを作ってみてください。



Q 旅行中や帰省中は
目標達成が難しくなりそう

A 夏のレジャーこそ
楽しく実行できるチャンス！

非日常の場面が多い夏休みこそ、褒める機会を増やすチャンス。花火大会なら「必要な持ち物を自分で考えて準備する」、旅行なら「パジャマを一人で畳めるようになる」というふうに、レジャーをきっかけに目標を考えてみましょう。努力するのも楽しくなりますし、ただ「遊びに行って楽しかった」だけでなく、子どもが成長したという思い出も残ります。子どもだけでじいじ・ばあばの家にお泊りする、パパと一泊旅行するなど、ママもラクになり子どもも成長できるイベントが実行できたら、一石二鳥！



Q 「やってほしいこと」の
見つけ方がわかりません

A どんな子どもに育てほしいか
まずはそこから考えましょう

まずは「素直な子に育てほしい」など、漠然とした願いを思い浮かべましょう。次に、「じゃあ私の思う“素直”ってどんなこと？」とイメージします。誰も「自分辞書」を持っていますから、同じ“素直”でも、「自分の気持ちを正直に伝えること」「気持ちのいい受け答えをすること」など、イメージは人によって違うはず。最後に、「楽しかったことを絵に描く」「元気に返事をする」など、子どもが実行できる行動に落とし込んでいきます。



Q 調子に乗らないか
心配で褒められません

A 「正しい調子」に乗せれば
心配いりません

「うちの子はお調子者で、褒め過ぎると天狗にならないか心配」というママにこそ、夏休みほめシートはお勧めです。ママの「やってほしいこと」と「やってほしくないこと」の枠がしっかり決まっているわけですから、むしろ調子に乗って目標をどんどん達成してくればこちらのもの。「よく頑張ったね、やればできるじゃん!」「応援してるよ、一緒に頑張ろうね」などの言葉が成長スイッチになります。



親子で笑顔になるために
シートをうまく
活用できない!
こんなとき
どうする?!

前のページで紹介した「夏休みほめシート」。せっかくなので、うまく活用できなくて結局ママがイライラしてしまつては、本末転倒です。これまで千人以上のママの「ほめシート」を添削してきた原さんに、
つまりがちなポイントと、解決方法を聞きました。

Q 目標が達成できないと
つい叱ってしまいます

A 叱るときは全てを否定せず
解決方法を一緒に考えて

叱ることも含めて「ほめ育」ですが、叱り方にはコツがあります。1つ目は「いつも〇〇なんだから!」というふうに全てを否定しないこと。「昨日はできた。でも今日はできてないね」と言った方が、子どもも「確かに」と納得できます。2つ目は、「ママは知りません」という態度を取らないこと。子どもの目標はママの目標でもあります。「うまくできる方法を考えられなくて、ママもごめんね」「どうやったらできるようになるかな?」と一緒に考えられるといいですね。