

<ほめ上手になろう>

子どもは褒められるとその行動が増えるようになっていきます。しかし、なかなかほめるところが見つからない子も中にはいます。ほめる時の視点を「特別なことができたらほめる」から、「当たり前前（あたりまえ）のことができたらほめる」に切り替えるとほめる回数も増え、子どもの良い行動も増えてきます。ほめるときは「25%のルール（25%できたらほめる）」がよいと言われています。少しでもできたとき、改善の努力が見られたときがほめるチャンスです。



できたことをほめる言葉
 「すごいね」「今のいいね」
 「上手だね」
頑張っている過程をほめる言葉
 「頑張っているね」「その調子」
 「さっきよりよくなったね」
 「それでいいよ」
行為を認める言葉
 「〇〇してくれて助かるなあ」
 「ありがとう」



せっかくほめたのに、それを台なしにする一言があります。例えば、「〇〇君は〇〇もできるんだよ。」「今度は〇〇もできるようにならないとね。」「やればできるじゃない。今度は言われなくてもできるように頑張ってね。」…など。このような言葉かけは、さらなる期待を込めて言ったとしても、マイナスのイメージを与えてしまいます。一言付け足したくなくても、ぐっと我慢して、ほめ言葉で止めておくことが「ほめ上手」です。



参考・出典：発達障害の子を伸ばす魔法の言葉かけ
 講談社
 shizu 自閉症療育アドバイザー
 監修 平岩幹男 医学博士・小児科専門医