

# コミュニケーション（ほめ方）

## ～ 大人の関わり方② ～

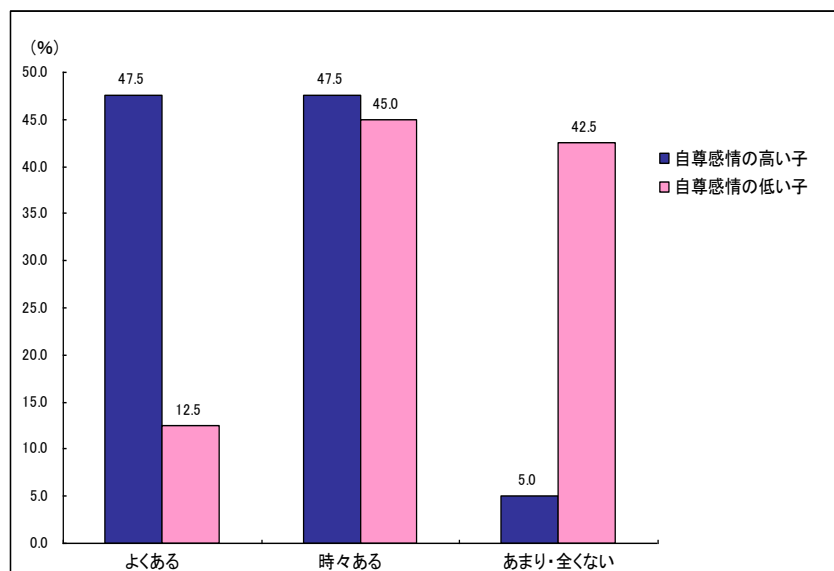
平成 21 年 10 月

前回のコミュニケーション（日常生活）編では、子どもの生活のあらゆる場面においてコミュニケーション体験を豊かにする基本的なポイントを紹介しました。今回は同じコミュニケーションでも、子どもたちをほめる時のポイントについて紹介します。

### 1. ほめることの意義

人は誰でもほめられるとうれしいものです。子どもの場合は特にそうです。そして、そのうれしいという気持ちは、心を和ませ、子どもの自尊心や前向きに取り組もうとする意欲を高め、自らを向上させようとする力になります。

右の図を見てください。これは、自尊心の高い子どもと低い子どもとで、家の人にほめられた体験の程度に違いがあるかどうかを比較したものです。色が濃いほうが自尊心の高い子どもたち、薄いほうが低い子どもたちです。これを見ると、自尊心が高い子どもたちの場合、ほめられたこと「ある」子の割合が、「よく」「時々」を合わせて95.0%にも達しています。これに対して、低い子どもたちでは57.5%です。両者に明らかに大きな開きがあることが分かります。



ほめられた体験と自尊心の関係（福岡教育大学児童心理学研究室，2002）

このように、ほめることには子どもの自尊心を高めるうえで大きな効果があるのです。ところが、日本の場合、大人はほめることには消極的です。ほめるよりもむしろ欠点や直したいところに目を向け、叱ったり、注意して育てようとする傾向が強くあります。良くないことをすれば、叱るのは当然ですが、それだけだと子どもたちの心を萎縮させてしまうばかりになりかねません。ぜひ、日常生活の中に子どもの良さを見つけ、「ほめる」割合を増やして子どもを育てていきましょう。

### 2. ほめ上手な大人であるために

#### ポイント1

#### 日頃から子どもの良さに気づこうと意識する

どこにでもある木々や草花、鳥の鳴き声…、目や耳に入ってはいても、意識しておかないと詳しくは認識できません。目につきやすい子どもの気になるところや直したいところばかりではなく、日頃からちょっとした伸びや良さに気づこうと意識しておく、ほめるべきところがどの子どもにもたくさんあることが見えてきます。





## ポイント2

### 子どものちょっとした伸びや良さを捉えてほめる

子どもの日々の成長を意識的に捉え、些細なことでも、大人の感覚で当たり前のことと捉えず、積極的にほめましょう。例えば、大きな声で返事ができた、言われなくてもテレビを切って宿題を始めた、先生の話聞く時の姿勢が良くなった等、日常生活の中にはたくさんあります。



## ポイント3

### ほめる時は、どんなところが良かったのか具体的にほめる

例えば、運動会での子どもの様子を見て、「よくがんばったね！」とほめる方法もありますが、親はほめたつもりでも、子どもの側からすると漠然としていて、何が、どう良かったのかよくわからず、ほめられたと思わないケースにもなるようです。ほめる時には、「ダンスの時の表情がとても素敵だったよ！」のように具体的にほめたほうが子どもの心に響きます。



## ポイント4

### タイミングを逃さずにほめる

子どもの言動をほめる時は、できるだけその場でほめることが大切です。これは、叱る時と同様で、タイミングを逃すことで効果が大きく違ってきます。タイミング良くほめることが重要です。



## ポイント5

### 他の子どもと比較してほめることはできるだけ控える

「～さんより上手にできたね！」のように競争心を刺激したほめ方をすると、子どもは喜び頑張ります。しかし、他の子どもとの比較を過度にやると順位にこだわった頑張りになり、必ずしも自尊感情や意欲そのものの向上にはつながらないこととなります。当然ながら、「～さんよりだめだったね」などというのは好ましくありません。



## ポイント6

### 「結果」だけでなく、「過程」も大切にする

例えば、テストや試合結果だけを見て子どもを評価する。場合によっては必要なことですが、一生懸命に頑張ってもうまくいかないこともあります。それを結果だけでほめたり、叱ったりしたのでは、自分は受け入れられていないと子どもは感じ、意欲も減退します。一生懸命に頑張った過程をほめ、次への意欲付けや目標設定に生かしてください。



## ポイント7

### ほめ方の工夫をする（感謝を添える、第三者の言葉を使って、…）

ほめるといっても、大げさに言う必要は何もありません。質問した子に「今の質問はとても良かったよ！」や、お手伝いしてくれた子どもに「ありがとう。助かったよ！」と、感謝の言葉を言ったり、落ちているごみを黙って拾い、ごみ箱に捨てている子どもを見て笑顔でうなずいたりする。そんな工夫をするのも効果的です。さらには、「近所の〇〇さんがほめてたよ」「□□先生がすごい！って言っていたよ」など、第三者の言葉を使うとかなり効果的です。