

「えらいね」「いい子だね」よりはるかに効く！効果抜群のほめ方！

「いい子だね」「えらいね」という言葉は「ごほうび言葉」といいます。なぜなら、こういう言葉を言われた時の脳は「ごほうびをあげるから、ママの言うこと聞いて」と言われた時の脳の状態に近く、乱用すると「ほめられたいからやる」とか「ほめられないからやらない」とか「ほめられないと不安になる」などの、ちょっと困った方向に行ってしまう場合があります。

では、どういうほめ方がいいか、というと

☆ 1つめは「できたことを具体的に言う」

例えば、おもちゃをお友達に貸してあげた時に「おもちゃ貸してあげたんだ」と具体的に言うと「見てくれた！」と嬉しくなります。



☆ そして2つめは「気持ちをほめる」

「おもちゃ貸せたんだ！やさしいね！」とか「きっとお友達も嬉しかったんじゃないかな」とか「ママも嬉しいな！」など

子どもや周りの人の気持ちを言葉にして代弁したり説明すると、自分がしたことの相手への影響を振り返りやすくなり、子どものやる気や喜びがさらにアップし、好ましい行動がどんどん増えます。

このやり方は、良い行動をした時にすぐ言うのが一番効果的なのですがその場で言い忘れても、後になってからでも効果はあります。

また子どもの前で、パパに報告のような形で言ってあげるのも、とても良い効果がありますので、ぜひ一度試してみてください。