

## 令和5年12月12日(日)第4回はこでみペアレントトレーニング

第4回目は、「ほめるコツ」をテーマに講義とグループワークを行いました。  
まずは、前回出した宿題についてグループ内で話し合ってもらい、感想や現状を共有して頂きました。

宿題の内容は、お子様の良い行動(特別なことではなく、日常的に行っている行動)を頻度の高い順に3つ選び、その3つの行動を特に意識して注目していきます。その際に「ほめるポイント」として自分自身にあった「ほめ方」を実践するというものです。

「ほめる」という対応は、簡単そうに思えてとても難しい対応です。

大人側は、我が子をほめたい気持ちがあっても、日々の忙しさに追われ心身共に余裕が無く、我が子の出来ていない所ばかりに目がいき、どうしても感情的に否定的な対応をとってしまいがちです。

余裕がない状況で無理をしてほめようとしても逆効果になってしまいます。  
参加の皆様の感想を聞いても、やはり「ほめる」難しさを痛感されている方がほとんどです。  
そこで、ペアレントトレーニングでは、参加された皆様それぞれに合った「ほめ方」を見つけ、実践していきます。

- ◆うなづく
- ◆OKサインを出す
- ◆行動をほめる→「すごいね」ではなく「宿題したね！」
- ◆感謝する→自分の気持ちを伝える
- ◆子どもの話に共感する
- ◆グーサインを出す
- ◆目を合わせて伝える
- ◆ご褒美をあげる

等々、大人側が無理なく継続できる自分に合った肯定的注目を見つけることが、「ほめるコツ」となります！

我が子に「私はあなたを認めているよ！」という気持ちが伝わればオーケーです！毎回毎回大げさに「ほめる」必要はありません。  
子どもと一緒に大人もスモールステップで進めていきましょう！



### 参加者の感想

- 「また新しい気持ちで子育てを頑張っていきたいと思います。」
- 「他に効果的なほめ方を探してみようと思います。」
- 「やはり自分に合った得意なほめ方だと継続できます。」
- 「25%ルールを忘れずほめていこうと思います。」
- 「ほめるハードルを下げてみます。」
- 「ほめる癖がついてきたので、視線や声のトーンを意識したい。」
- 「ほめる事は苦手です。でもグーサインは出せます！」