

上手くほめることができるようになると、  
してほしい(期待される)行動がふえて、  
してほしくない行動が減っていきます

## ●ほめるときは具体的に



ほめるときは、どんな行動や態度が良かったのかが、子どもにわかるよう  
に、具体的に伝えてあげましょう。

全部できてからほめるのではなく、  
できかけていたり、やろうとしていたら、  
その時点ではめるようにしましょう。

「呼んだらすぐ来てくれたね、ありがとう」  
「自分で靴はこうとしてるね、えらい！」

など

## ●より効果的にほめるために

シールなどを使ってほめると、ほめられた  
ことが形として残るので、子どもの達成感が  
よりアップします。

シール以外にも、子どもの好きなマークや  
絵を描く、スタンプを押すなど、お子さんが  
喜ぶ方法でほめてあげるのもよいですね。



- 最初は高い目標にせず、いつもできていることから始めましょう。
- できなくても、×はつけないようにしましょう。
- その後、ちょっとがんばればできそうなことにチャレンジしてみましょう。
- できていることに新しい目標をふやしていくと、○がふえて自信がつくかも…

★「がんばり表」に目標を1つ入れて、できたらシールを貼っていきましょう！

目標：朝起きたら、「おはよう」を言おう！ など

「がんばり表」は次のページにあります。

