

子育て相談課だより

子どもとの関わり その2 ほめるときは25%ルール

新しい年がスタートしました。今年は卯（うさぎ）年ですが、うさぎの跳びはねる様子から、「卯年は『向上』、『飛躍』の年」といわれています。一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息するとともに、子ども達が大きく飛躍する一年になることを願います。

前回、「子どもとの関わり」の工夫のポイントとして、「良いこと、できていることを具体的にほめる」をお伝えしましたが、今回は、当課で実施しているペアレント・トレーニングから、ほめ方のコツをお伝えします。

ペアレント・トレーニングでは、保護者が子どもの特徴を理解し、子どもにとってわかりやすく具体的に効果的な対応を、ロールプレイで練習しながら学びます。ほめ方や指示の仕方のひと工夫で子育てが楽になるよう、保護者をサポートするプログラムです。ペアレント・トレーニングでは、ほめるときのコツとして、「25%でほめる」とアドバイスしています。

例えば、朝の着替え。100%着替え終わるまで待ってからほめようとすると、途中で遊んでしまったり、上手く出来なくて泣いたり怒ったり…。ほめられなくなってしまいます。でも、25%でほめると…

ほめかたのコツ 25%ルール

- ・パーフェクトを待たない
- ・100%でなくても25%でもほめる（認める）

< 朝の着替え編 >

①洋服を取りに行く

自分で洋服
取りに行けたね

②パジャマを脱ぐ

パジャマ脱いだね

③洋服を着る

1人で着替えてきたね

★さらに「着替え」を細かくほめてみると…

・洋服を持った時点で

おお、洋服持ったね

・パンツに片足を入れようとしたら

もう片足入ってるね

・シャツの前後を確認していたら

前後の確認もしているね

・ボタンをかけようとしたら

ボタンに取りかかったね

これならいっぱいほめられそうですね♪

子育て相談課では、ペアレント・トレーニングをはじめとした、各種子育て支援プログラムをご用意しております。詳しくはご相談ください。

♡子育ての悩みや心配・子どもとの関わり方・家庭内のご相談は・・・

家庭児童相談室

電話 048-259-9005

住所 川口市中青木1-5-1 川口市役所第二庁舎 3階

♡「かんしゃくが強い」「落ち着きがない」「集団になじめない」など、お子さんの発達のご相談は・・・

子ども発達相談センター「るるる」

電話 048-259-9048

住所 川口市青木3-17-11 青木三丁目分室 2階