

褒めることでやる気をUP！



親子コーチングアドバイザー

たけだようこ

褒めることでやる気をUP！

*** 目 次 ***

1. 褒めすぎると謙虚な心が育たないのでは？
-----大丈夫、育ちますよ。……………3
2. 自信あふれる人、それって自信過剰じゃないの？……………6
3. 褒めることで「自己イメージ」が高くなる……………8
4. 親バカ？大いに結構です……………12
5. 「なりたい自分」が見えてくる ～褒めてあげて自分探し！～…………14
6. おまけの話・その1 ～お母さんのイライラを抑える秘儀～…………17
7. おまけの話・その2 ～子どもに小さな変化を起こす秘儀～…………23

褒めることでやる気をUP！

1. 褒めすぎると謙虚な心が育たないのでは？ /大丈夫、育ちますよ。

さてこのミニ e-book の課題は、本編でもお話しました

本能の欲求の「自我欲求」を満たすためには

どうすればよいのか、その方法についてです。

自分には能力があるということを認めてほしい訳ですから、

お子さまを褒めてあげればいいのです。

でも、ここには実は大きな壁があります。

日本人の美しい心、謙虚な心が

我が子を褒めることをセーブしてしまうことがあるからです。

「自分の子どもを褒めるのは、抵抗があるなぁ」とか

「あんまり褒めていると、

自信過剰な人間になってしまうのではないかしら」

などと、迷いが出てきますよね。

褒めることでやる気をUP！

ここで一度、よく考えてみてくださいね。

「謙虚な心」とは実際に能力があり、
自分の能力を存分に発揮している人のあるべき姿です。
子どもたちは今、素晴らしい能力を
身に付けようと模索している段階です。
いえ、素晴らしい能力はどの子にも
元々備わっているのです。

その素晴らしい能力を自分が持っているということに
気づかせてあげるのが「褒める」ことの目的なのです。

「自分には素晴らしい能力がある」、とお子さまが気づくだけで
自我欲求は十分に満たされるのですね。

勉強をする 褒められる 勉強をする 褒められる 勉強をする 褒
められる・・・

褒めることでやる気をUP！



その繰り返しこそがお子さまの「自信」を生み出します。

褒めることでやる気をUP！

2. 自信あふれる人、それって自信過剰じゃないの？

子どもが「自信」をつけることに対しても

否定的な感情がついて回ります。

「自信過剰」「自信家」などなど、

「自信」をもつことが悪いことのようなイメージが強いですね。

我が子には「謙虚な心」をもってほしいと、

親なら誰でもそう思います。

繰り返しになりますが、「謙虚な心」を持つことができるのは

自分の能力を信じ、つまり「自信」にあふれ、

その能力を存分に発揮できる人だけです。

実は「自信家」であったり、「自信過剰」であったりするのとは

自分に自信のない人たちなのです。

思い当たりませんか？

褒めることでやる気をUP！

自信のない人は、その不安を隠そうと見栄を張ってしまいます。
見栄にエネルギーを注ぎ込むのでますます能力を磨くことから
遠ざかってしまいます。

残念なことです。

話を戻しますね。

あなたはお子さまを自分の能力を信じられる

「自信」あふれる人に育てたいと思いませんか？

そして、なおかつ謙虚な人に育ててほしいですね。

そのためにはお子さまを「褒める」ことが必要不可欠です。

大いに褒めてあげましょう。

褒めることでやる気をUP！

3. 褒めることで「自己イメージ」が高くなる

さて、「褒める」ことへの抵抗感、壁は無くなりましたか？

ではもう一步踏み込んで、果たして「褒める」ことは
子どもの成長にとって本当にプラスなのか、
それとも自信過剰になってしまうため子どもにとって
マイナスなのかについて、さらに考えてみたいと思います。

対等な人間関係を構築するための会話術をよくみかけますよね。

「子どもを傷つけない会話術」や
「自分が人から傷つけられないための対応」としての会話術などでは、
やはりここでも「子どもを褒めるのは避けたほうがよい」ようです。

褒めることでやる気をUP！

人を否定したり傷つけたりすることなく、
自分の考えを主張する会話術ですから、
人を必要以上に持ち上げることはないという結論でした。

その中のお話は主に子どもが親にとって困った行動
(家の中で騒ぐ、片付けないなど)を
するときの対処法でしたので、確かに言い方を工夫すれば
叱らずに済むのかもしれないと納得が이었습니다。

こちらは人権問題の先進国であるアメリカから入ってきた会話術ですから、
日本の伝統的な美意識である「謙虚」とは違う話です。

先進的な国であるはずのアメリカの会話術を学んでも
子どもを「褒める」ことへの抵抗を感じます。

お子さまには、人は誰でも平等なのだという感覚を
もってもらいたいですものね。
とても大切なことです。

褒めることでやる気をUP！

アサーティブな、自己主張を大切にする会話はとても重要です。

これから「個」の時代が進むにつれて、

最も必要な会話術といえるでしょう。

私も意見を言ってもいいのだと思えますし、

自分を認めてあげることができます。

それによって、同時に人も認めることができる大切なテクニックです。

ですけれど、いいですか？

ここでお話しているのは

自己主張できる「自己」を作り上げる段階のことなのです。

自分で認めることのできる、

自分自身の中に受け入れることのできる「自己」を

子どもに作り上げてほしい訳です。

子どもが自分で認めることのできる「自己イメージ」は

良いものであればあるほどいいですね。

褒めることでやる気をUP！

そして、子どもの「自己イメージ」は
どこからどのようにして生まれるかというと
ここが一番言いたいところなのですが、
あなたと交わす日常の会話から、生まれるのです。

さあ、ではお子さまをこわれもののように扱うのが良いのでしょうか？

いえいえ、そんなことはありませんよね。

お子さまができたことをそのまま認め、
できなかった時も「今度は大丈夫」と
できるようになることを信じてあげればよいのです。

つまり、やっぱりシンプルに「褒める」ことなのですね。

いかがですか？

日本の伝統の内と外から、お子さまを「褒める」ことへの
壁を崩してきたつもりですが
あなたの中の壁は崩すことができたでしょうか？

褒めることでやる気をUP！

4. 親バカ？大いに結構です

ついでに、「親バカ」などという言葉で

自分の子を褒める親を戒めることもあります、

これにも負けないでくださいね。

いいのですよ、「親バカ」でも。

一見「バカ」に見えるかもしれませんが、

お子さまをいっぱい褒めてあげましょう！

お子さまのもつ「自己イメージ」を限りなく高いものにしていくことが

あなたがお子さまにしてあげられる、

いえ、あなたしかお子さまにしてあげられない

最高の贈り物なのですから・・・。

勉強の頑張りはもちろん、お子さまの優しい所も、素直な所も、

向上心にあふれる所も、穏やかな所も、

正義感の強い所も、謙虚な所も、

褒めることでやる気をUP！

全部、全部、褒めてあげてくださいね。

「褒める」ということは悪いことではなく、

それどころか、子どもの心の発育には欠かすことのできない

栄養源になる、ということをご理解いただけたでしょうか？

で、後は実際にあなたにお子さまを褒めてもらうことになるわけですが、

さっそくどうぞ！

今、ここで取り組んでください。

一つでいいですから、今日のお子さまをどうぞ褒めてあげてください。

褒めようとすると思いつくのですが

意外と「褒める」ことって難しいですね？

褒めることでやる気をUP！

5.「なりたい自分」が見えてくる ～褒めてあげて自分探し！～

では次にもうひとつ課題です。

あなた自身のことを10個褒めてください。

コチラはさらに難問ですネ。なかなか褒め言葉が見つかりません。

でも、10個必ずご自分を褒めてあげてくださいね。

お子さまを今日まで立派に育てていらっしゃるだけでも10や20の褒め言葉が出てくるはずです。

朝起きて、夜寝るという普通の生活を送っているだけでも

「規則正しい生活をしている」という立派な褒め言葉が出てきます。

この e-book を今、こうして読んで下さっていることも、

子育てや教育に対する関心を人一倍もっているといえるでしょう。

子育てや教育に熱心なあなたの姿が浮かび上がります。

10個を超えてしまってももちろんかまいませんよ。

褒めることでやる気をUP！

いくつでもOKです。

実際に自分を褒めてみると分かるのですが、

褒めるところが思い当たらなくなってくると

自分が今取り組んで努力しているところを褒め始めます。

昔、親に褒めてほしかったところなども自分で褒めています。

全体を見回してみると、理想の自分の姿を描いていることに

気がつきます。

「褒める」ことによって「なりたい自分」を描くことができるわけです。

「自分探し」という言葉をよく耳にしますが、「なりたい自分」は

実は探すものではなく「自分で作り出す」もののようです。

褒めることの効果をまず自分で感じてみて、それから

お子さまにアウトプットすることが大切です。

自分がピンとこないものをお子さまに話しても共感は得られません。

褒めることでやる気をUP！

自分を褒めて、褒めて、褒めちぎって、こそばゆい気持ちを感じ、
小さな誇りと自信を感じることができましたか？

それができれば、お子さまにアウトプットして
お子さまの自信を作り出すことにも確実に効果が上がるでしょう。

言葉の力は計り知れないほど強いです。

言葉の力を味方につけてお子さまの理想像を
作り出してあげませんか？

褒めることでやる気をUP！

6. おまけの話・その1 ～お母さんのイライラを抑える秘儀～

もうひとつ、おまけの話を。

今年の目標をもしお子さまが立てておられたら、

目標に沿った言葉がけもお薦めです。

目標はお子さまが自分で目指している理想像ですから

言葉で少し刺激してあげると効果テキメンです。

「部活の練習、随分がんばってるね！」

妹とけんかになり、仲直りした時にすかさず、

「スポーツはチームプレーが大切だから、

そうやって相手の気持ちを分かってあげることが

日ごろの練習と同じくらい大事かもしれないね。」

などなど。うちの息子は運動部に入っていて、

レギュラーになることを目標にしているので、部活動につなげて話すと

とてもうれしいみたいです。

「褒める」ことはとても奥が深いようです。

褒めることでやる気をUP！

さて、4つ目の人間の本能に基づく欲求である

「自我欲求」について、もうひとつだけ。

子育てでは避けては通れない

「イライラ」とどう付き合うか？ についてです。

「イライラ」する気持ちに蓋をしてもムダですよね？

でも「イライラ」の本質を知ると、その気持ちを

解消できるかも知れません。

「イライラ」の本質は自分自身への【禁止】の裏返しです。

つまり、自分自身に「やってはいけない」と

厳しく【禁止】していることを人が平気でしていると、

とたんにイライラ…。

思い当たりますか？

私は思い当たりすぎて、痛いほどです。

どうしたら「イライラ」を解消できるのでしょうか？

【禁止】を解けばいいのかも知れない？ ？

褒めることでやる気をUP！

名案ですね！！

この際、自分に課している【禁止】を解いてみてはいかがでしょうか。

だって、そもそも気持ちに良い悪いなどないのですから。

あなたもお子さまも、感じたまま行動するのは

ちっとも悪いことではないのですから。



褒めることでやる気をUP！

「イライラ」を感じたら、【禁止】することで
自分の世界を狭めてしまっている「枠」を
思い切って取り払ってみましょう。

そうすることによって見えてくるのは、
こんな子どもへのメッセージ。

素のままのあなたが好きだよ。
ありのままの自分、ダメな自分を出しても
あなたが大好きだよ。

この話にピッタリの名言を
見つけました。

“I love you , because you are you. ”

家の中が温かくなりそうですね

褒めることでやる気をUP！

本筋の話は何だったかというと、
人間の本能に基づく欲求についてでした。

自分への禁止を解くことで、自分の気持ちを
他でもないあなた自身が認めてあげることが
できるわけです。

認めてもらいたい欲求を自分で満たしてあげれば、
イライラはウソのように消えてなくなります。

本編でも話したとおり、欲求を5段階に分ける分け方があり、
その5段階の欲求とは

1. 生理的欲求
 2. 安全の欲求
 3. 社会的欲求
 4. 自我欲求
 5. 自己実現欲求
- …の5つです。

褒めることでやる気をUP！

「褒める」ことは「自我欲求」、
つまり自分の能力を認められたい、という欲求を満たします。

「褒める」ということで実は「こうなってほしい」という
願望を描くことができるとお伝えしましたが
効果をぜひご自身で確かめられてくださいね！

褒めることでやる気をUP！

7. おまけの話・その2 ～子どもに小さな変化を起こす秘儀～

“ウソも方便“なんてことわざがありますが、

私はこれにとっても共感を覚えます。

ウソは悪いこと、と幼い頃から教えられ

正直に生きてこられたあなたへ。

ちょっとここで立ち止まってください。

ウソにも種類がありますよね。

ついてはいけないウソ、これはいけません。

真実を伝えるために、つくウソもあります。

やむを得ずつくウソです。

もうひとつ、あなたにはぜひ

使いこなせるようになってほしいウソがあります。

これは子どもをより良く変えていくためにつく、

愛情たっぷりのウソです。

褒めることでやる気をUP！

例えば兄弟で喧嘩が絶えない場合、
喧嘩している時に注意する代わりに他のことをしているとき、何気なく
「あなたたち兄弟は仲がいいね！」
と言います。

上の子には
「とてもよく弟の(妹の)面倒をみてくれて助かるよ！」
と感謝を伝えます。

たったこれだけなのですけどね！
言わば愛情の先行投資です。

その証拠に料理だって、今夜はワンタンスープを作ろう、
と決めてから足りないものを買いますよね？

褒めることでやる気をUP！

「今日の夕飯はワンタンスープよ！」は

ウソでも何でもないわけです。実際に作ってしまえば...



子どもたちのしつけもしかり。

親が、「子どもたちは兄弟仲良くなる」と信じてあげなくては

子どもの成長は始まりません。

大きな大きな子どもの変化を起こす、小さなウソです。

ぜひ、使いこなして下さい。