



子育て中の みなさん

子どもと一緒にいるのって楽しいけれど
つらいと感じることもたくさんありますよね。

そんな子育て中のストレスを少しでも軽くするために
ほめて育てるコミュニケーショントレーニング「ほめトレ」は作られました。

ほめる回数を少しでも増やして
親も子どもも もっと笑顔になりませんか？



群馬県

こんな時、どうしますか？ 子育てのヒントにしてみてください♪

結果よりも気持ちや努力をほめよう♪

- 食後に子どもが食器の後片付けをしようとして、落として割ってしまった。



いつも余計なことするんだから！
ちゃんと持たなきゃダメじゃないの！



けがはない？大丈夫？
お手伝いしてくれようとしたんだよね。ありがとう

共感する言葉がけをしよう♪

- 子どもがお店で走り回って転び、「痛いよー！」と泣きついてきた。



お店で走っちゃいけないって言ってるだろ！
何回言えば分かるんだ！



(まずは共感) 転んじやったのか。痛かったよね・・・



否定的な表現を避けて肯定的に伝えよう♪



- 混雑する遊園地で、
子どもが「あれに乗る！」と言いながら走り出した。



勝手にあちこち行くな！もう連れてこないぞ！



一人で行くとき子になるから、手をつないで行こう！

子どもが思うようにならないと、ついつい“ぷんぷん”ママ・パパに…。
そんな時は“にこにこ”ママ・パパの声がけを試してみてください!!
接し方が変わると子どもも変わりますよ。



比べないで、その子なりの進歩をほめよう♪

- 箸の使い方が上手になってきた兄だが、妹に比べて食べこぼしが多い。



お兄ちゃんのくせに食べ方が汚いんだから。
妹を見習いなさい！



上手になってきたね。
こうやって持つともっとうまく使えるよ

あいまいな表現ではなく具体的に伝えよう♪

- おもちゃが散らばった部屋で、子どもが「DVDを見たい」と言ってきた。



おもちゃと絵本が出しっぱなしじゃない。
ちゃんと片づけなさい！



おもちゃはこの箱、絵本をこの本棚にしまったら
見せてあげるよ



関係ないことは言わず短い言葉で♪

- 散らかったおもちゃをなかなか片づけてくれない。



おもちゃが出しっぱなしじゃない！いつもやりっぱなしなんだから。
脱いだ服も片づけないし、飲んだコップはテーブルに置いたままだし。
何回言ったら分かるの。まったくだらしがないんだから…



おもちゃは遊び終わったら、この箱に片付けようね！



ほめて育てるコミュニケーショントレーニング「ほめトレ」は、動画でもご覧いただけます。

ほめトレ 群馬

