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
大変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すことで
親も子どもも もっと笑顔になりませんか？

～　作成されているトレーニングプログラム　～
「乳児期編」「幼児・学童期編」「思春期編」「フォローアップ編」

ほめトレ
HOMETORE

群馬県

子育て講座「ほめトレ」
動画はこちら▼

ほめトレ

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♪

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。



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

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）転んじゃったのか。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！

一人で行くと迷子になるから、手をつないで行こう！

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！



子育てについての悩みや質問がある方は市町村または児童相談所へお気軽にご相談ください。
●こどもホットライン24 **0120-783-884（または 027-263-1100）**
ほめトレに関するお問い合わせは、群馬県生活こども部児童福祉課（**027-226-2628**）まで
県内児童相談所等の情報はこちら▶