



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うてるだろ！
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！



一人で行くとも迷子になるから、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“ぶんぶん”ママ・パパに…。
そんな時は“にこにこ”ママ・パパの声か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



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。 ● 児童相談所全国共通ダイヤル 189 ● こどもホットライン24 0120-783-884 (携帯027-263-1100)
ほめトレに関するお問い合わせは、群馬県子ども未来部児童福祉課 (027-226-2628) まで

