



大人の目線で子どもを見ると、つつい悪いところに目が行き叱ってばかりいませんか？
叱ることは「しつけ」としても大切ですが、『褒める』ことも同じくらい大切です！！



褒めることは**脳科学的**にも有効です

(参考) Praise for intelligence can undermine praise. New directions in attri children's motivation and performance / Journal of Personality and Social Psychology

① 褒めるといいのはなぜ？

人は他人から期待されることによって学習や作業などの成果があがることがわかっています。これを教育心理学では「**ピグマリオン効果**」と呼んでいます。

褒めることは「**金銭をもらった時と変わらない**」と言われます。これは幸せホルモンの**ドーパミン**が作用しているからです。



ドーパミンは意欲や記憶に関係するので褒めることは子どもの**やる気**を引き出し、**学びの定着**につながります。

② 褒める効果は連鎖する！？

誰かに褒められると、人は褒め返すことが多々あります。（**返報性の原理**）

（例）挨拶されたら挨拶を返すのも「**返報性**」

相手を褒め返す場合、意識して褒める必要があるため脳の「**前頭前野**」が働きます。この部位は

- ・考える
- ・記憶する
- ・集中する
- ・感情の調整

こうした働きがあるので褒め合うことはとても子どもの脳に良いのです！

だから「**褒め褒めタイム**」を作るのもOK



Q A どのように褒めたらいいか？

ここからはいい褒め方をご紹介します

【コロンビア大学の研究】

「頭がいいね」と「頑張って問題を解いたね」
褒め方でいいのはどっち？

答えは「**頑張って問題を解いたね**」でした。

「努力」を褒められたグループは後の試験結果が良く、「能力」を褒めたグループは嘘をついたり、難しい問題にチャレンジしなくなる結果となりました。

【褒め方で注意すること】

【褒め方①】

難しい表現を使わない

遠回しな表現や、難しい言葉を使っの褒め方は意味がわからず、混乱することがあるので、わかりやすく具体的に伝えましょう。

（例）「お掃除のお手伝いよくできたね」



【褒め方②】

才能ではなく具体的な行動を褒める

結果だけを褒めるのではなく、**努力している過程**や**取り組んだ経験**を褒めてあげると、努力が認められると感じ、チャレンジする心が育ちます。



【褒め方③】

周りの人と比較しない

周りと比較すると劣等感を覚えやすくなるので、**子ども自身の過去と比べる**ようにしましょう。

