



ことばの力で、子供の心が育つ夏休み

もうすぐ夏休みが始まります。保護者の皆さんにとっては、お子さんと過ごす時間がぐっと増える特別な期間でもあります。一緒にいられる時間が長くなることで、子供の成長を見守るチャンスが増える一方で、「また同じことを注意してしまう」「ついイライラしてきつく言ってしまう」と感じることもあるかもしれません。

指摘を繰り返すことで、「また怒られる」「自分はダメなんだ」と感じてしまい、行動する意欲を失ってしまうこともあります。この夏は、「できていないこと」よりも「できしたこと」に目を向けて、お子さんに伝えることを意識していけるといいですね。

①見つけて伝える「できしたこと」

子供の行動には、日々たくさんの「小さな頑張り」が隠れています。完璧にできていなくても、「少しだけ進んだ」「昨日よりスマーズだった」「やろうとする気持ちが見えた」など、小さな変化に気付くことが大切です。

例えば、「宿題に手をつけようとした」「お皿を自分で運ぼうとした」「ありがとうと言えた」などは、すべて「自分から動こうとする力」が育っているサインです。その場で「見てたよ」「気付いたよ」と声をかけることが、子供にとって何よりのご褒美になります。「ありがとう」「すごいね」「うれしかったよ」など、短くても気持ちを込めて伝えることで“自分は大切にされている”という実感が子供に伝わります。

〈伝え方の例〉

- ・宿題を始めようとしていた → 「今始めようとしてたね、えらいね！」
- ・兄弟に貸してあげた → 「弟に優しくできたね、かっこよかったよ！」
- ・片付けに取り組んだ → 「最後まで自分でできたの、見てたよ！」



②褒めて伝える「見ているよ！」

褒めることで一番変わるのは、子供自身の行動以上に、大人との関係です。褒めることは単なる評価ではなく、「あなたのことをちゃんと見ているよ」「がんばっていることを知っているよ」というメッセージになります。この伝え方が変わるだけで、子供は落ち着いたり、前向きになったりすることがあります。

〈褒めるときのポイント〉

① その場で伝える

「今」の行動にすぐ反応することで、子供は何が良かったかを実感できます。

② できた理由を伝える

「自分からできたね」「前より早かったね」など、変化や努力に注目して伝えましょう。

③ 回数を意識する

「1日〇〇回褒める」と目標を立ててみることで、自然と“いいところ”を探す目が育ちます。



夏休みは、子供が「家庭で安心して過ごせるかどうか」を感じる大切な期間です。うまくいかない日もあるかもしれません、「今日は1つだけでも褒めてみよう！」と意識することが、親子の関係を変える一歩になります。ぜひ、夏休みのお子さんとの関わり方で迷った時には、お子さんの「できることに目を向ける」を思い出してみてください。