

## ほめることのメリットとは

「子どもをほめること」の効用については、今まで多くの育児書で説かれてきました。しかし、ほめる回数が多すぎたり、ほめる内容の方向性が誤っていたりする場合、子どもの芽を摘むことにもなりかねません。

また意外に思われるかもしれませんが「子どもを叱ること」についても、やはり同じことがいえます。叱り方が適切でない場合、伸びていこうとする子どもの力を弱めてしまう危険性があります。「ほめること」と「叱ること」は、子育て期において重要ですが、いずれも諸刃の剣なのです。

ここから、「ほめること」と「叱ること」、それぞれのメリット（長所）とデメリット（短所）を見ていきましょう。

最初は「ほめることのメリット」についてです。

ほめ方1つで、能力をどんどん伸ばすことができます。それは、「ほめられるこ

と」が、脳にとって最高の報酬（ごほうび）であるからです。

実際、ほめられる経験を豊富に積んできた子どもは、自信に満ちています。

反対に、そうでない子どもは、引っ込み思案であったり、自己肯定感が低かったり、どこか不安げな様子に見受けられることがあります。

子育て期において、「ほめる」ことは、基本的にはよいことであると認識をしておいてください。

### ◆ドーパミンを出すサイクルをあと押しするのが、お母さんの役割

人からほめられたとき、脳の中では快樂物質「ドーパミン」が多く分泌されます。すると、脳は強い気持ちよさを覚えて、「次もまたがんばろう」と意欲的になれるというわけです。この仕組みは、大人も子どもも同じです。

ただし大人の場合、この仕組みがわかっていると、たとえ他人からほめ言葉をかけられなくてもドーパミンの分泌をうながすことは可能です。

多くのビジネス書や自己啓発書では「目標を達成したとき『よくやった!』と自分で言いましょう」という旨のことが、説かれていることがあります。経験値の高