25級～20級の保護者各位

イトマン
奈良ブロック新聞
2024.06

環境に慣れる

～鍵を握る親の力～

スイミングスクールに通うにあたり、１番大切なことは、『環境に慣れること』です。
言葉にすると簡単な気がしますが、実はとても難しく、お子さまの性格によって慣れるスピードも変わります。
大人が『大丈夫だろう』と思う環境の変化も、お子さまにとってはとても大きな変化です。
『他の場所は平気なのになぜ？』と思うこともあるかとは思いますが、
そんなときは、『大丈夫でしょ？』ではなく、 笑顔で『頑張っておいで！』と送り出してあげてください！
お父さん・お母さんはお子さまの応援団長です！ お父さん・お母さんが常にお子さまを笑顔で見守り、
お子さまが安心して戻って来れる場所でいてあげましょう。
そうした何気ないことが、早く環境に慣れるためには必要です。

≪その１≫ 親子で一緒にプールの準備！！

親子で話をしながら準備をしていただきたいのですが、
ただ話をしながら、準備をするのではなく プールが楽しくなるような話をしながら準備を行ってください！
例えば・・・『今日は〇〇先生かな？』や『今日はどんな練習するのかな？』など、
プールへ行くことに対して、前向きな質問をしてあげてください。『今日は〇〇を頑張ろう！』なども
前向きですが、習い始めたばかりのお子様には プレッシャーを感じてしまう場合もあります。
少しずつ本人が楽しめるようになって来た時に、１つの目標として声を掛けてあげるとよいでしょう。

≪その２≫ 帰って来たらまず褒める！！

慣れない場所に１人でいることは、大人でもストレスを感じることがあります。
慣れない環境で、１時間頑張って練習を行ったお子さまをまずは褒めてあげてください。
例えば・・・『おかえり！頑張ったね！』や『お帰り！１人で頑張れて偉いね！』など、
１時間授業に参加したことをまずは褒めてあげてください。 プールで練習をした⇒褒められた！
という経験が、お子さまの気持ちを前向きに変えていきます。

≪その３≫ 家でもプールの話を！！

家に帰って終わりではなく、家でもプールを思い出す時間を作ってください。
例えば・・・『今日はどんな練習をしたの？』『今日は誰先生だった？』など、
“プールでの出来事を思い出して会話をする”という何気ないことが、
お子さまにとって、とても大切なのです。 家でプールの話をすることによって、
プールがより身近に感じることができ、 その“プールを身近に感じること”が、環境に慣れるための近道になります。
はじめは思い出せることが少なくても、プールに慣れてくるとたくさんのことを記憶し、
たくさんのことをお子さま自ら話してくれるようになってきます。

★自然と、プール（水泳）をお子さまの生活の一部にすることで、お子さまに負担をかけず、 環境に慣れさせてあげることができます。
お子さまの成長には、保護者の方々の協力が必要不可欠です。 普段の家族の会話の中にプールでの出来事を取り入れ、
お子さまだけではなく、 家族で水泳を楽しんでいただければと思います。

●健康な心を育むためにできること
いつでも見ているよ、見守っているよと関心があることを行動で示すこと。
“できた” “できない”に関係なく、頑張っていることを見てもらえていると感じられると頑張れます。
言動に対して怒る、叱るよりも、言動に対して無反応でいられることの方がお子さまは傷つきます。
お子さまの言動に対して、悪いことをしたら注意をする
頑張ったときには頑張りを認め、頑張ったことを褒める
頑張ったことで成果が出たときには一緒に喜んで褒める
お子さまの言動に対して適切な反応を見せてあげることが、お子さまの心の健康を育むことにつながります。