



子どもの心を聴いて共感する



基礎練習の大切さ

19級～16級では、これまで補助道具として使用していたアームヘルパーから離れ、泳ぎながらの呼吸動作・キック動作を通して、自らの力で水の中を進むことを覚えていきます。この練習は、4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）を習得していく上で必要不可欠な基礎になります。この基礎練習を通して、しっかりとした土台を作ることで、4泳法を正しく綺麗に泳ぐことができます。

イトマンスイミングスクールでは、3段階25進級制度のスマールステップを導入していますが、進級までに時間がかかってしまう場合もあります。

特に、泳ぐことの基礎練習になる19級～16級は進級が滞りやすい傾向にあります。

コーチは「褒める指導」を通して、お子さまのやる気を引き出しながら授業を行っています。

上手くできなかつたり、テストの結果が不合格でも「なんでできないの」「また不合格なの」などと

責めたり叱ったりするのではなく、「上手になってきたね」「次頑張ろうね」などとお子さまの意欲につながる言葉をかけるようお願いいたします。



自己肯定感



似た言葉に自己効力感がありますが、...

自己効力感とは、何かにチャレンジするとき「私ならうまく遂行できる」と信じられる気持ちのこと、

自分を丸ごと肯定すること、自分の実力や可能性への自信のことです。

自己効力感が自分のポジティブな側面に着目しているのに対し、自己肯定感はそのポジティブな側面だけでなく、

ネガティブな側面にも目を向けます。自分の長所だけでなく、欠点、弱点、苦手分野などの短所も全て受け入れて

「好き」と言える感覚、それが自己肯定感です。

自己肯定感の高い子どもに育てるポイント

1. どんなときも「あなたの味方」と伝える

自己肯定感の形成に最も悪影響を与えることの1つは、「感情で子どもへの評価を変えてしまう」ことです。

何度言ってもできないことにいら立ち、できない子と決めつけたり、子どもが間違っただけをしたら

「そんな子は嫌い」と否定したり、事情はどうあれ、このような接し方をされた子どもは、

自分は愛されていない、必要ない人間なのかもしれないと思ってしまいます。

時には叱ることも必要ですが、「どんなときもあなたの味方だからね」と言ってくれる存在が

子どもにとっての愛情となり、心の支えになり、自己肯定感につながります。



2. 小さな成功体験を積み重ね、褒めてあげる

大人にとっては簡単にできることでも、子どもにとっては難しいことがたくさんあります。

それを乗り越え、継続することは立派な成功体験になります。成功体験で得た達成感が自信につながり、

その積み重ねが自己肯定感を育みます。できたときには、少し大げさなくらいに褒めてあげましょう。

褒めてあげることで、認められている実感が湧きますし、何よりも嬉しそうにする我が子を見るのは

パパ・ママにとっても嬉しいことですね。

3. 頑張りを認めてあげる

例えば成功に結びつかなくても頑張った経過を認め、しっかりと褒めてあげることも大切です。

そうすることで、親が自分の頑張りを認めてくれていると安心し、それが自信につながります。

失敗を乗り越え、次の挑戦に向かう勇気を持つことができますよ。

何よりも、頑張った自分の存在を認めてくれる人がいるという感情が心の支えになりますよ。

4. 子どもの話を真剣に聞いてあげる

子どもが何かを話しているときは、途中で口を挟んだり、テレビやスマホ見たりせず、最後まで話を聞いてあげましょう。

大人も同じですが、途中で話をさげざげされると自分が尊重されていないと感じるものです。

5. 感謝の言葉を伝える魔法の言葉「ありがとう」

「ありがとう」は相手の存在価値を認める魔法の言葉です。自己肯定感の低い子どもは「どうせ自分なんて・・・」と思う傾向にあります。

お手伝いなど、少しでも子どもが良いことをしてくれたら「ありがとう！助かったよ」と感謝の言葉を伝えましょう。

「ありがとう」の言葉は、人から必要とされていると感じられ、自然と自分の存在意義を見出せるようになります。

