

19級～16級(23級～19級)の保護者各位



新しいことに果敢に 挑戦できるぞ



自信のある言動をするのって難しいと思っているお子様は、身近にいますか？自信がないと自分を出せない、言動が委縮してしまうということが起こります。自信のあるお子様とないお子様を比べてみると・・・

「**自信のないお子様の場合**」⇒何に対しても消極的にみえる。よくいえば、「思慮深い」、「良く考えてから行動する」ということになりますが、なかなか好意的に見てはくれないものです。

「**自信のあるお子様の場合**」⇒何に対しても積極的で、自分の考えを行動に移すのも得意です。ですので、周りの評価としては常に前向きで行動力があり、好奇心や探究心もありとポジティブな評価となります。 **自信がなければ、新しい事ことにチャレンジする**ことができないともいわれるくらい自身の有無は重要で、自信の有無は、言動と密接な関係があります。

では、子供に自信をつけさせる方法がありましたので、ご紹介いたします。

①ママ・パパからの「大好き！」を子供に伝える

⇒つい'できないこと'や'足りない部分'が目が行ってしまいがちですが、「今のままのあなたが大好きだよ」ということを伝えてあげてください。そして、子どもが何かにチャレンジするときは、結果ではなくプロセスや頑張りを見ていてあげて、認めてあげることが大切です。

②子どもの'長所'や'得意なこと'を伸ばす

⇒子どもが苦手なことは、無理にやらせても身につけません。'何でもできる子'求めるのではなく、好きなことや得意なことをのばしてあげられるようにサポートしてあげましょう。

③遊びの中に'ダイナミックさ'や'危険'などの変化を取り入れていく

⇒基本的な安全を確保した上で、アウトドアでも木登りや一人で行けるなど、ある程度の'危険'を生活の中に取り組んでいくことも子供の成長には必要です。積極的にアウトドアに出て危険を取り込んでいくことで、状況に応じた臨機応変に対応できる能力を伸ばすことができます。

④習い事は'親も楽しむ'

⇒親が何かを習わせたいと思ったときは、ただ子どもにやらせるのではなく、遊びの延長として、'親も一緒に楽しむ'という気持ちで臨んでください。子どもの方から何か習い事を「やりたい」と言い出したら、大変だと思われる面を伝えることも必要です。

⑤兄弟姉妹は、威嚇ではなく一人ずつの時間軸で成長を見る

⇒個性が違うのですから、比べる必要はありません。平等にまったく同じようにする必要ありません。子どもが少し前にできなかったことができるようになったら、それは立派な成長です。

12歳までに自信をつけると、自己肯定感が高くなり新しい事を積極的に

挑戦するようになっていきます。

16級を合格すると、初級クラス修了となります。

初級クラスでは、水に対する不安や恐れを取り除き、水を怖がらずに

のびのびと身体を動かすことから始め、ゆっくりとステップを進めていきました。

この段階では、特に保護者の協力が大切で、お家の方でもお風呂などで練習したり、

少しでも出来たことを褒めてあげるなど、焦らずに続けるようにお子様へ上手く動機づけしていただいたと思います。

保護者の方のサポートにより、スイミングの面白さを知ることができ

たのではないのでしょうか。中級では、初級に比べてエネルギーを使うようになりますので、より一層

からだの発育のためにも、食事面でもバランスのよい食事のほどご協力お願い致します。