

上手に楽しく簡単に!

## 泳がせすぎはNG

練習に集中しすぎてお子さんを泳がせすぎてはいませんか? お子さんが疲れて飽きてしまったら泳いでくれなくなることもあります。適度な休憩を取りながら練習をしましょう。



## 遊ぶことも大事

お子さんは遊ぶことが大好きです。お子さんの中で顔を付けられないという子もいると思いますが、ジャンプや高い高いで顔に水が掛かっても全然平気なんてお子さんもいます。遊んでいるうちに上手になることもありますのでまずはドンドン遊んじましょう。

## もっと泳いでもらいたい!

お子さんにはもっと泳いでもらいたい。そのように思われてるお父さん、お母さんもいらっしゃるのではないのでしょうか? お子さんには上手に楽しく簡単に泳いで頂くワンポイントを覚えていきましょう。



## 褒める

一生懸命頑張っていたら褒めてあげてください。但し、何でもかんでも褒めるのではなく、「バタ足上手に出来たね」や「さっきよりも早く泳げたね」など、具体的に褒めてあげてください。



## イメージさせる

子供は映像でイメージします。お父さん、お母さんがお手本でバタ足を見せる際に、「これから大きい噴水作るから見てね」と伝え、お子さんに物凄く元気よくバタ足を見せてあげてください。きっといつもよりも元気なバタ足をしてくれます。又、お魚さんみたいに泳いでみよう! よりはサメさんみたいにあっという間に向こうまで泳いじゃおう! 等の例えも良いですね。

## もっと上手になるワンポイントアドバイス

POINT

### もっと上手になるポイント1

キッズクラスのお子さんでジャンプも出来るし、潜れるけどその後が...そんなお子さんもいるのではないのでしょうか? そんなお子さんには足が底につくまで潜るをおすすめします。お子さんにとっては足がつかない所は随分深く感じるはず。しかし一度足がつく所まで潜り、勢いよくプールの底を蹴る! この時にお子さんはプールの底までの距離を覚えます。ポイントは水面上に顔が出るまで勢いよくプールの底を蹴ることです。

POINT

### もっと上手になるポイント2

褒めることも大切ですが、こんな一言をかけてあげてください。  
バタ足をした後に「えー何でそんなに出来るの? 簡単?」とお子さんに聞いてください。  
お子さんが頷いたときは、出来たことが自信になります。又、「もう一回見せてくれる?」とお子さんに聞いてください。きっとさらに上手なバタ足を見せてくれますよ。

# お片付け出来るかな？



お部屋がおもちゃや色々な物で散らかっていると、イライラしてストレスが溜まっちゃいますよね。お子さんに片付けて欲しいけど、なかなかうまくいなくて結局お母さんが片付けていて、はぁ。今回はお子さんが楽しくお片付けが出来るようになるコツを紹介します。

## \\ お片付けが出来ない3つの理由 //

### 1 おもちゃをしまう指定席が決まっていない。

例えば、色んな種類のおもちゃを一つの大きな箱にしまっていると、遊びたいおもちゃを出すために他のおもちゃも出してしまい、どんどん散らかってしまいます。そんな時は種類別におもちゃの指定席を作り、そこにしまってもらうようにしましょう。

### 2 親が片付けてしまう。

お子さんが片付けないから、とお母さんが片付けをしてしまうと、結局「お母さんがやってくれる」とお子さんは思っています。時間がかかってもお子さん自身がお片付け出来るようにサポートしていきましょう。お父さん、お母さんはあくまでサポートです。

### 3 扱うおもちゃの量がお子さんのキャパシティを超えている。

たくさんおもちゃを持っているけど、箱の奥にずっと隠れているおもちゃを出してもほとんど遊んでないおもちゃもあつたり...おもちゃの量が多すぎると整理するのも一苦労。それなら残したいおもちゃと残さなくてもいいおもちゃをお子さんと相談して、今好きなおもちゃだけに絞ってみましょう。



## \\ お子さんにとってのお片付けの役割 //

お片付けはお子さんの成長過程において、重要な役割を持っています。

どうすれば早く終わる？どうすれば綺麗に見える？どうすれば上手く収まる？と様々な種類や形のおもちゃを自分で考えながら片付けることで、創造性や論理的思考を養うことができます。そして、お片付けの中で必要なもの、不必要なものを子供自身で考え、取捨選択することで決断力や判断力も身につきます。

## \\ まとめ //

① お子さんの自主性を尊重

② 片付ける環境をお子さんと一緒に作る

③ できた時はたくさん褒める

④ お子さんが達成感を得られるようにサポートする

最初はうまくいなくても、気長に気楽にお子さんがお片付けをできるように、見守ってサポートしてあげましょう。お母さんが笑えば楽しいし、お母さんが嬉しいとお子さんも嬉しいのです。たくさん遊んで、楽しくお片付けもして、お子さんと楽しいお家遊びを過ごしましょう！

## うがいに手洗い、当たり前前のを習慣に。

外から帰ってきたら、うがいに手洗い。当たり前のようにただけどお子さんにとっては当たり前ではないのかも・・・。

お子さんによっては、え？なんで？なんて子もいるのではないのでしょうか？こんな時は楽しく覚えさせるのが一番！！歌を歌いながら楽しくゴシゴシ！玄関から簡易的な線路を作ってシュッポシュッポと機関車ごっこで洗面台へ！お母さんより綺麗に洗えるかな？昨日は負けたけど、今日は負けないゾ！など、まずはお子さんが楽しんでうがい手洗いができるシチュエーションを作ってあげましょう。習慣になるきっかけは急に訪れることもありますが、まずはお父さん、お母さんがお手本を見せることです。そこでお子さんに楽しく覚えさせ、うがいに手洗いを習慣づけていきましょう。

