

会社では新年度、学校では新学期の時期ですね。様々な面で多くの方が新しい生活をスタート!! がんばりたいところかも知れませんが、ほどほどにしましょう(ˉ_ˉ)◡

春はメンタルの乱れに要注意!!

春は、気候や新しい学校・職場、仲間、引越など『変化』の多い季節ですね。

気温高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労などの変化に順応できず、心と体にストレスを与えてしまいメンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気付かぬうちにストレスが強くなっていることも(ˉ_ˉ)。。

◎こんな時は、ちょっと立ち止まって・・・◎

- ◆不安や心配が頭から離れない◆寝付きが悪く、よく眠れない◆すぐに疲れる◆だるさが続く◆物事に集中できない◆何事にも興味がわかず、楽しくないなどなど

*心のバランスを整える・・・生活のリズムを整え、バランスの良い食事をとる。

*心身のリラクゼーションを・・・寝る前などに簡単なストレッチで心と体をほぐそう!!

「背伸び」仰向けに寝て思いきり背伸びを!!「腰ひねり」仰向けに寝て、両手を真横に広げ膝を立て、顔を左側に向けて両膝を揃えたまま足を右側に倒す。を左右行なう!!など簡単なストレッチでリラックス♪

こどもの成長～甘えさせると成長する!?～

*気持ちを受け止めるほど、脳力が伸びる!!

●生後10ヶ月●「なに?なに、これ?」お母さんへの「問合せ」が始まる。

○1歳○「もっと言葉を覚えたい」舌や声帯が発達ししゃべれるように。

○2歳○「お話ししたい」急激に言える言葉が増える。(語彙爆発)

○3歳○「こう思うの!」だけど自分の意志を表わす言葉が、まだ見つからない。

○4歳○「はずかしい・・・」周りの視線を気にして、恥ずかしがるように。

○5歳○「こうしたいの!でも、できないの!」他人の気持ちを優先する意志が芽生える。

甘えることで、子どもは段階を踏み、安心して伸びていきます。

こどもは、生まれてしばらくの間は「自分は何でも出来る」という万能感のかたまり。それは常にお母さんに守られ、困ることがないからです。ところが、徐々に脳や体が発達し、歩行やおしゃべりが始まって外の世界と出会うことで何もかもが初めてのことばかりで、不安でいっぱい。

1～6歳の子どもの心理状態は「すごく怖い。でも、やっぱり外へ出て行きたい・・・」特に1歳半くらいで「自分はお母さんとは違う人間なんだ」という自我が芽生えてからは、未知の体験がたくなります。当然、怖い思いもしますし失敗もします。他人と衝突する

こともあるでしょう。そのときに子どもに必要なのは、「いざというときにはお母さんが守ってくれる」という安心感です。たっぷり甘えられる安全地帯があってこどもは心身ともに成長していきます。

◆甘えの構造サイクル◆

親に十分甘えられると自身につき、自分の頭で自由に考え、想像の翼を広げられるようになる!!そうした子どもの自由な言動もあなたがきちんと受け止めることで、さらに子どもは成長!?



たいらコーチ

☆JSSあおやまスタッフ紹介☆



好きな物: 1番は餃子!!
2番目がラーメン!!
誕生日ではありません!!笑
パーティー気分ぞラーメン最高!(^^)!

第7号
4月
発行

JSSあおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101

営業時間 月～金 9:30～20:30
土 8:30～20:00
日 曜日 休

◆お知らせ◆ ～プール無料開放～

♥プールであそぼう(*^ω^*)♥

4月23日(日)・5月21日(日)

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～16:00

◆自由に遊んで泳ごう!!

*フリーウォーキング・フリースイムのレーンもごぞいます。

*未就学児の子供さんは保護者同伴での利用

*開放時間をご確認の上、お越しください。

★うきわでプカプカあそぼう(^^)♪

運動不足の解消を
しています!!



☆ゆったりコースに
通われている山下さん☆

ひめトレと
水中ウォーキングを
行うコースです!