



ねえねえ お・し・え・て!!



お悩みそーだんしー

Q ■ 今回のお悩みは…水嫌いの子、なんとか水と仲良くなるには?

4歳になる長男は大の水嫌いです。とくに顔にかかるのがダメ。お風呂でのシャンプーも毎日大騒ぎです。顔にかからないよう赤ちゃんだっこで洗髪しています。夫は「そんなのは慣れた」といって強引にシャワーをかけています。ますます水嫌いにならないでしょうか。今年の夏こそ海やプールへ出かけたいと計画しているのですが、このままでは考えてしまいます。お風呂でも、プールでも、楽しく水遊びができるようにするにはどうしたらいいのでしょうか。
(30歳、1児の母)

「水がかかっても大丈夫」と言い過ぎると逆効果

まずは水に慣れるのがいちばん。とにかく、プールや海へ足を運びましょう。むずがる子どもに、お風呂でもプールでも、「ほら 顔に水がかかっても大丈夫よ」などと先取りした言い方は逆効果です。言葉で言い聞かせるのではなく、楽しい環境作りが大切です。そのためには親が真っ先に楽しんで見せましょう。何度もやっているうちに自分から手や足を水につけるようになり、顔に水がかかっても平気になるはず。あせらず、気長にその時を待ちましょう。きっと水遊びが大好きになりますから。
(保育士)

お風呂で遊びながら、少しずつ

お父さんは平気でシャワーをかけ、お母さんは恐る恐る赤ちゃんだっこで洗髪。まったく対照的ですが、子どもは4歳ともなると親をよく観察しています。「お母さんは無理を言っても聞いてくれる」と見抜いているのでしょね。そこで、4歳ともなればそろそろ「我慢すること」を体験させるころ。たとえばお風呂で遊びながら、①お湯をすくっては流す。両手で湯船をパシャパシャたたく。②ほっぺ・おでこをぬらし、少しずつ顔を洗う。③お湯のかけっこをして遊ぶ。これらができたら大いにほめて自信を持たせてあげましょう。
(水泳指導員)

シャワーの時は「ハーフ」呼吸で

幼い子どもを水に慣れさせるには、無理やりは禁物です。朝、顔を洗うことから始められたらいいでしょう。冷たい水を嫌がるようなら、ぬるま湯でもかまいません。次第に冷たくしていけばいいのです。洗髪は4歳になれば赤ちゃんだっこを卒業、下を向かせて顔にタオルをあて、上からシャワーをかけます。口をあけて「ハーフ」と息をはかせ、手早く洗ってあげましょう。少し我慢をすれば、さっぱりして気持ちよくなることを教えてあげましょう。
(水泳指導員)

一緒に遊ぶのがしつけの近道

お風呂で楽しくおしゃべりしたり、向かい合って一緒にシャンプーをしてみてもどうでしょうか。ママの髪をシャンプーしてもらったり、朝一緒に洗顔したり。ママの平気な様子を見れば安心すると思います。でも海やプールなどの水遊びが好きになるかどうかは別なような気がします。パパ・ママと一緒に遊ぶのが“プール(海)大好き”になる一番の近道のように思います。
(3児の母)

水は変身の名人!?

水って「氷」になったり、「湯気」になったり、「水たまり」を作ったりと変身の名人ですよ。そんな水の不思議を話しながら、それぞれの手触りを感じさせてあげてはどうでしょうか。水のおもしろさが少しでも感じられると楽しくなってくると思います。顔にかかるのをイヤがるのは、水が目や鼻に入って、とても痛かったからかな。顔がぬれたらすぐふいてあげたらどうでしょうか。叱ってもできるものでもないし。いつのまにか慣れていくと思いますよ。
(2児の母)

プールではお母さんもリラックスして楽しむ

今からでもお子さんとプールを楽しませてはいかがでしょう。お子さんにとっては、お母さんと一緒に一番安心できます。お母さんに抱っこされながら、水の中で遊んで慣れていくのがよいと思います。その際も、お母さんがあまり神経質になると、その緊張がお子さんに伝わるので、ご自身もリラックスして楽しむことが肝心です。
(水泳指導員)

編集部より 皆様のご意見やご感想、子育てのお悩みなどををお寄せください。お待ちしております。