

Как помочь ребёнку преодолеть страх воды

Ваш малыш так боится воды, что не может разделить с вами радость купания даже в мелком водоёме? Для некоторых детей вода – не место для игр и веселья, а источник опасности. И это, конечно, очень расстраивает родителей, особенно когда купальный сезон в самом разгаре.

Но эта проблема может быть решена, если ребёнок не в лучших отношениях с водой, ни в коем случае не давите на него и не настаивайте. Если вы будете смеяться над ним или сравнивать с другими детьми, то только усилите его неприязнь к водной стихии.

Попробуйте объяснить ребёнку, что его страх не обоснован, это также пустая трата времени. Вместо этого попытайтесь успокоить малыша и создать для него максимально комфортную обстановку. Главное для него – почувствовать себя в безопасности.

Прислушайтесь к ребёнку, попытайтесь понять его опасения. Ощувив вашу поддержку, он почувствует себя более уверенно в водной среде. Нужно понять причину страха перед водой. Многие дети изначально любят воду и чувствуют себя в ней комфортно. Вода для них – это игровая среда, источник отдыха и удовольствия.

Почему же некоторые так ее боятся? Возможных причин для страха перед водой множество. Обычно источником фобии является негативный опыт или влияние окружения. Вопрос, которым вам стоит задаться, таков: сама ли вода вызывает у вашего малыша страх?



Вот наиболее частые причины боязни воды:

- ✓ *Неудачный опыт: может быть, ваш ребёнок в прошлом наглотался воды или обжёгся слишком горячей водой в ванной? Может быть, при купании ему в глаза попал шампунь? А может, его пугает шум воды или толпа людей в переполненном бассейне? В подобных ситуациях дети часто подсознательно ассоциируют неприятный опыт с водой и начинают бояться ее. Поддержите Как помочь ребёнку преодолеть страх.*
- ✓ *ребёнка, пусть он поймёт, что сейчас ему ничего не грозит.*
- ✓ *Страхи родителей: если родители сами боятся воды или опасаются отпускать ребёнка в водоём, эти страхи могут передаваться ребёнку. В таком случае вам предстоит сначала преодолеть собственную боязнь.*
- ✓ *Страх открытой воды: даже дети, хорошо знакомые с водой, могут чувствовать себя неуверенно в естественных водоёмах, где водные потоки очень подвижны. Условия в водоёмах отличаются от условий в бассейне или ванне, что может напугать ребёнка или даже привести к панике.*
- ✓ *Боязнь неизвестного: проблема естественных водоёмов в том, что дети часто не достают ногами до дна или же не видят его. Когда под водой ничего не видно, ребёнок может чувствовать себя в опасности. Купите малышу очки или*

маску для плавания и ныряйте вместе! Покажите, что под водой можно открыть глаза и всё рассмотреть!

Помогите ребёнку победить страх. Вы поможете ребёнку привыкнуть к воде, если будете действовать постепенно, в комфортном для него темпе и в условиях доверия друг к другу. Ребёнок сам должен решить, когда он готов к воде.



Не торопите его. Кому-то нужно больше времени, кому-то – меньше. Постарайтесь создать условия, которые позволят малышу обрести позитивный опыт, связанный с водой, на смену негативным воспоминаниям:



купайтесь в одном и том же знакомом месте, где мало людей и минимум шума, а также комфортная температура воды.

И конечно, проводите знакомство с водной стихией только тогда, когда ваш малыш хорошо себя чувствует.

Начните с нескольких простых упражнений:

- ✓ **Простое умывание.** Пусть ребёнок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведёрочка), далее следует сделать то же самое под душем.
- ✓ **Упражнения на дыхание.** Сказать ребёнку, чтобы он задержал дыхание на счёт "три", громко считать вслух: "раз, два, три". Ребёнок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше). Малыш плотно смыкает губы и делает полный выдох сдувая различные предметы с ладони (небольшой бумажный листок, пёрышко и т.д.), что создаёт условия для игровых соревнований. Предмет должен находиться на ладони на расстоянии примерно 15 см можно посоревноваться с ребёнком: кто дальше и быстрее сдует выбранный предмет.
- ✓ **Упражнения на формирование навыка дыхания в воде.** Ребёнок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дуя, как на горячий

чай, суп. Малыш сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка. Игра "Морской ветерок" дуть на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие лёгкие игрушки, ребёнок подталкивает их дыханием. Ребёнок опускает в воду лицо и выдыхает через рот – "пускание пузырей".

- ✓ **Упражнения на погружение лица в воду.** Игра "Спрячься от жучка". Когда жучок садится на голову, нужно спрятаться от него под воду. Разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребёнок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать самую любимую и достать ее и т.д. Если ребёнку трудно открыть глаза можно одеть плавательные очки.



- ✓ **Упражнения на формирование умения двигать ногами как при плавании кролем.** На водоёме на мелком месте ребёнок опирается на дно руками, голова над водой, двигать попеременно прямыми ногами не сгибая

коленей и не забрасывая пятки над водой. Если ребёнок уже осмелелся опускать лицо в воду, то дальше можно усложнить упражнение добавив выдох в воду. Выполняя выдох в воду в упоре на руках опустить лицо в воду оттолкнуться на руках и расслабленно лечь на воду. Так же можно дома лёжа на полу отрабатывать движения ногами. Лечь на пол руки вытянуть вперед, а под ноги положить небольшую подушку чтобы ребёнок старался хлопать попеременно по подушке не забрасывая пятки.

Самые главные ошибки при самостоятельном обучении ребёнка плавать:

✓ Когда родитель одевает ребёнку круг или нарукавники. Наружники и жилеты для плавания наполнены воздухом, и за счёт этого они удерживают тело на поверхности. Но плавать в этих средствах защиты неудобно: они нужны для того, чтобы просто не уходить под воду. С ними ребёнок не сможет нормально двигаться и большую часть времени будет "висеть" в воде или плескаться на мелководье, либо вам придётся двигать его в воде самостоятельно. Если малыш заинтересован именно в плавании, то более логичным решением будет доска. Она гораздо удобнее, также не даёт уйти под воду, но при этом не ограничивает в движениях. Она даёт точку опоры и заставляет ребёнка шевелить ногами, чтобы двигаться. А так же можно использовать плавательный пояс, он позволяет держаться на воде но при этом двигаться и учиться плавать.

✓ Не учите ребёнка зажимать нос рукой во время ныряния. Многие дети, да и взрослые, опускаясь в воду, зажимают нос. На занятия по плаванию такому никого не учат. Во - первых, плавать с одной рукой не получится, во - вторых, есть риск рефлекторно вздохнуть и набрать в нос воды, если убрать руку. Поэтому лучше сразу научить ребёнка правильно задерживать дыхание. Для этого нужно сделать глубокий вдох и, не выдыхая, погрузиться в воду. Некоторые думают, что, если нос будет открыт, в него зальётся вода, но физиологически это невозможно. Единственное исключение, когда нужно зажимать нос рукой, — если человек прыгает в воду с большой высоты ногами вперед, то в этом случае зажатый нос не даёт ему оглохнуть.

