



*Составила инструктор по
физической культуре
(плаванию) МБДОУ г.
Иркутска детского сада
№162*

*Старовойтова Марина
Анатольевна*

Как побороть страх воды у детей?

Ваш малыш так боится воды, что не может разделить с вами радость купания даже в мелком водоеме? 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.

Правильное отношение

Смотрите в будущее! Боязнь воды можно победить. Около 25% всего населения Земли боятся воды, но, к счастью, от этой фобии можно избавиться.

Если ребенок 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. Попытки объяснить ребенку, что его страх необоснован, — 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 ребенку, попытайтесь понять его опасения. Ощувив вашу поддержку, он почувствует себя более уверенно в водной среде.

Понимание истоков 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 гидрофобии:

Неудачный опыт: может быть, ваш ребенок в прошлом наглотался воды или обжегся 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 ребенка, пусть он поймет, что сейчас ему ничего не грозит.

Плохие воспоминания: если малыш наблюдал ссору родителей, купаясь в ванне, или видел кошмары, в которых присутствовала вода, в его воспоминаниях вода может стать атрибутом чего-то грустного или опасного. Поговорите с ребенком,

постарайтесь его переубедить. Если у вас не получается решить проблему самостоятельно, обратитесь к психологу, который поможет вам найти способ побороть страхи малыша.

Страхи родителей: если родители сами боятся воды или опасаются отпускать ребенка в водоем, эти страхи могут передаваться ребенку. В таком случае вам предстоит сначала преодолеть собственную боязнь.

Страх открытой воды: даже дети, хорошо знакомые с водой, могут чувствовать себя неуверенно в естественных водоемах, где водные потоки очень подвижны. Условия в водоемах отличаются от условий в бассейне или ванне, что может напугать ребенка или даже привести к панике.

Боязнь неизвестного: проблема естественных водоемов в том, что дети часто не достают ногами до дна или же не видят его. Когда под водой ничего не видно, ребенок 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 ребенку победить страх

Вы поможете ребенку привыкнуть к воде, если будете действовать постепенно, в комфортном для него темпе и в условиях доверия друг к другу. Ребенок 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.

Важный момент: Входите в водоем до тех пор, пока ноги малыша не окажутся полностью в воде. Если ребенок боится, не идите дальше и купайтесь на этой глубине.

Вы можете приучить его к воде, играя в воде у самого берега. Возьмите с собой мячик или ведерко, чтобы малыш мог отвлечься от своих страхов и погрузиться в игру. То и дело обрызгивайте его водой, и со временем он привыкнет к мысли о том, что вода – это весело.

Когда придет время, вы сможете войти в воду со своим малышом и показать ему надувные игрушки и даже опробовать круг и нарукавники для плавания. Шаг за шагом вы будете осваивать водные пространства, и в один прекрасный день ваш ребенок научится плавать и полюбит воду!

И напоследок: Сами родители должны показывать хороший пример и не бояться входить в воду. Плескайтесь в море, не сдерживая эмоций, ныряйте на глубину, а дома пойте в душе – словом, наслаждайтесь водой всегда и везде!

