«Поможем детям преодолеть страх перед водой»

Плавательные рефлексы, с которыми малыш появляется на свет, затухает уже к 3-му месяцу жизни. Если их не развивать, может случиться так, что из-за страха перед водой он никогда не научиться плавать.

И не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду и нырять. Главная опасность в воде – не действия в ней, а чувство страха перед глубиной. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Чтобы понять, с чего начинать работу, надо разобраться в причинах возникновения страха перед водой. По мнению психолога В. Шебанова, «чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения».

Часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые.
Например родители которые слишком эмоционально реагируют на каждую неудачу ребенка в обучении плаванию, могут назвать его «трусишкой», посмеяться над ним, заставить его насильно что-либо выполнять и т. д.

Бывают случаи, когда после первой неудачной попытки в обучении ребенок не хочет идти в бассейн, начинает капризничать, говорит, что он там утонет, что вода попадает в рот, нос, уши. Вместо того чтобы поддержать малыша, объяснить, что неприятные ощущения пройдут, что он к ним привыкнет, родители идут у него на поводу, разрешая не ходить в бассейн остаться в группе. И так происходит многократно. В результате, когда у ребенка появится желание пойти на занятие, он увидит, что его сверстники уже выполняют сложные, по его мнению, упражнения, и у него закрепляется еще больший страх перед водой.

Для успешного подхода к решению водобоязни у детей, можно выделить несколько основных правил для родителей.

1. Будьте терпеливы! Пусть все идет своим чередом. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде, его страх постепенно уменьшится. Такова жизненная закономерность.

Ребенок, который боялся заходить в воду по щиколотку, в поиске красивых камешек и ракушек не заметит, как зайдет в нее по колено. В какой-то момент он сядет в воде, чтобы взбить ножками фонтан, или зайдет по пояс, играя с друзьями в догонялки.

2. Надо запомнить простую истину: кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, каждый малыш – индивидуальность, а значит, не такой, как все! Он в чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Не пророчьте ребенку будущее труса. Не раздражайтесь сами и не стыдите его. Поддерживайте ребенка, скажите ему, что многие люди побаивались воды. И это нормально.

3. Выразите свою уверенность в том, что ребенок сможет добиться успеха. При этом не называйте конкретного срока. Более того, подчеркните, что это может произойти в любое время. Раньше или позже – не имеет значения. Главное – результат.

Со временем ребёнок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнёт получать удовольствие от плавания.

Любите его, верьте в него, тогда у него всё получится!