

КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ НА ВОДЕ?

Подготовила
инструктор по физической культуре
Рыщук Н.П.

Есть только единственный способ - научить его плавать, чтобы вода стала для него родной стихией. Понимая это, вы принимаете решение приступить к занятиям по плаванию немедленно. “И малышу польза, и мне спокойнее”, - резонно заключаете вы, чувствуя в себе неожиданный прилив сил. Решительно схватив малыша за руку, вы вдруг обнаруживаете, что он отчаянно сопротивляется и ничуть не разделяет вашего педагогического порыва. Почему? Он боится воды!

У ребенка, как и у взрослого, страх перед водой сковывает тело, нарушает дыхание, и он не может проплыть даже несколько метров. Подтверждают это и утопающие, которых удалось спасти. Они рассказывают о внезапно охватившем предательском страхе, который тянул их на дно, не давая добраться до спасительного берега.

Как победить боязнь воды?

- Для начала запомните одну простую истину: кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, что ваш малыш - индивидуальность, а значит не такой, как все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Поэтому не пророчьте малышу будущее труса. Не раздражайтесь и не стыдите его. Так вы только заставите ребенка почувствовать свою ущербность и неполноценность. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды - его личные изъяны, а не просто преходящее состояние. Поэтому лучше поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Действительно, страшно впервые не найти дно под ногами и погрузиться в воду с головой. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих людей это получилось, хотя, конечно, им пришлось хорошо потрудиться.



- Выразите ребенку свою уверенность, что он 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.

- Будьте терпеливы. Пусть все идет своим чередом. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде или на берегу, его страх перед водой постепенно уменьшится. Такова жизненная закономерность. Ребенок, который боялся заходить в воду по щиколотку, в поиске красивых камушков 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.

- Научите ребенка делать подводные фонтаны. Для этого малышу надо погрузить нижнюю часть лица в воду и понемногу выпускать воздух изо рта. Получится что-то вроде фонтанчика из пузырьков. Специально создавайте игровые ситуации, в которых ребенок будет все глубже заходить в воду, опускать в нее голову и делать фонтан, так вы поможете ему быстрее избавиться от страха.

- Дети любят испытывать себя, преодолевая страх: слушать страшные истории в темноте, забираться в старые развалины, лазить высоко по деревьям. Поэтому иногда на воде можно использовать ситуации, в которых ребенок испытывает страх. Например, крепко сжимая ребенка в объятиях, вместе с ним погрузитесь с головой в воду (предварительно сделав хороший вдох и крикнув: "Ныряем!") или просто бросьте ребенка в воду, конечно страхуя его. Но здесь у каждого своя мера, главное - не переборщить. Как только ребенок потребует прекратить игру - сразу же сделайте это. После игры обязательно похвалите ребенка, расскажите родным и знакомым в присутствии малыша, как смело он себя вел и какие подвиги совершал.

- Используйте специальные приемы, например, ролевые игры. Такие приемы необходимы, когда страх ребенка перед водой закреплён в подсознании, когда в его основе лежит какой-то неприятный опыт. Чаще всего это боязнь опустить голову в воду, потерять дно под ногами, страх, что вода зайдет в нос или рот. Возможны и другие варианты. Такие страхи требуется преодолевать гораздо дольше.

Специальные приемы в преодолении страха

Ролевые игры. Дети учатся многому, подражая другим, в том числе и персонажам игр. Игра помогает ребенку справиться со страхом. Особенно легко он преодолевается, если персонаж (пример для подражания) похож на вашего ребенка характером и привычками, одного с ним возраста и пола. Объясняется это очень просто. Ребенок думает:

“Если это получается у кого-то, то получится и у меня, ведь мы с ним похожи”. Предложите малышу игру в “мальчика, который учился плавать”, в “русалочку”, в “водяного”. Сочините историю так, чтобы персонаж испытывал те же проблемы, что и ваш малыш; придумайте разные способы, с помощью которых он преодолевал свой страх и в конце концов добился своего.

Игру можно заменить историей, в которой главный герой похож на вашего ребенка и имеет те же проблемы.

Прием “поощрение сопротивления”. Его смысл состоит в том, что вы соглашаетесь с правом ребенка не делать того, чего он боится. Однако вы просите малыша, чтобы он помог вам понять, что именно его страшит? Например, вы согласны с тем, что он боится зайти в воду даже по щиколотку. А может он войти так, чтобы вода покрывала лишь его пальчики? А всю ступню? А еще на полсантиметра? А что произойдет, если зайти еще дальше? И тому подобное... Эту игру-эксперимент необходимо проводить небольшими дозами, чтобы у ребенка не накапливался страх и игра ему не надоела. Уговорить малыша поучаствовать в эксперименте легко. Вы же не заставляете его делать то, что он не хочет. Вы просто пытаетесь разобраться в ситуации и установить четкие границы дозволенного. В то же время в ходе упражнения ребенок постоянно убеждается, что он может зайти в воду и по щиколотку, и по колено, и глубже. Так его страх постепенно исчезает, словно растворяется в воде...

Прием “право выбора”. Заранее поставьте ребенка перед фактом, что сегодня он обязательно будет учиться плавать, но предложите ему самому выбрать, что именно он будет делать: лежать на спине, нырять, или просто заходить в воду по щиколотку. После этого предложите ему выбрать время для начала упражнений: “Сразу, как придем на море (речку), а потом ты свободен, или перед уходом домой”. Подумайте, какой вариант в меньшей степени понравится ребенку, и настаивайте именно на нем. Тогда, скорее всего, он выберет второй вариант. Вы, естественно, согласитесь и этим продемонстрируете малышу, что считаетесь с его мнением и желанием.

Если использовать все эти хитрости, выражать уверенность, что все трудности и страхи, с которыми сталкивается ребенок, естественны и вполне преодолимы, взаимоотношения вашего малыша с водой заметно изменятся к лучшему. Но ребенок должен всегда помнить об опасностях на воде и знать, как в них себя вести. Тогда, что бы ни произошло, малыш не испугается и не растеряется, а спокойно оценит обстановку и использует те навыки, которыми владеет.