

## «Ваш ребенок боится занятий в бассейне?»

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Рыщук Н.П.

Ваш малыш чувствует себя уверенно, лишь купаясь в ванне? Водные просторы его не привлекают, и он предпочитает находиться на берегу? А Ваши предложения прокатиться на катамаране или поплавать на матрасе не вызывают энтузиазма? Ну что ж, похоже, он из тех, кому водная стихия представляется полной опасностей и для этого наверняка есть причины. Не стыдите ребенка за его опасения, не стоит сравнивать его с другими детьми и говорить о том какого удовольствия он себя лишает. Не пытайтесь форсировать события, если малыш не готов, Ваши действия только усилят его страх и могут подорвать его доверие к Вам.

Некоторые дети с радостью принимают душ, но могут устроить настоящую истерику, когда им моют голову или пытаются научить их нырять в ванне. Другие детки уверенно чувствуют себя в бассейне - где пространство вполне обозримо и можно ухватиться за бортик, но ни за что не согласятся показать свои умения в море. Некоторые малыши веселятся и плещутся, пока вода спокойная, но при малейшем движении воды или небольшой волне впадают в панику. Боязнь воды принимает самые разные формы и может проявляться лишь при определенных условиях. Поэтому родители не всегда в состоянии с пониманием отнестись ко "вдруг" возникшей боязни, зачастую воспринимая ее как каприз. Многие родители, детям которых больше 3-4 лет, не склонны принимать подобные страхи всерьез, считая их смешными и детскими, и пытаются избавиться от них ребенка с помощью рациональных объяснений и увещаний. В такой ситуации ребенок не только не избавляется от беспокойства, связанного с водой, но и чувствует некоторое пренебрежение и ущемленность.

Причины страхов ребенка не всегда очевидны, иногда они кажутся беспричинными, но, тем не менее, очень стойкие страхи зарождаются в младенчестве. Если кто-то из родителей сам опасается водной стихии, он может неосознанно передать это недоверие маленькому ребенку. В том, как взрослый готовит малыша к купанию, в его тщательных приготовлениях, в преувеличенных мерах безопасности может сквозить безотчетная тревога, которую младенец почувствует и свяжет с пребыванием в воде. Может быть и обратный вариант, когда чрезвычайно энергичный и бесстрашный родитель, не колеблясь, бросает ребенка в воду, чтобы тот закалял характер и учился преодолевать трудности. Такие глубоко укоренившиеся страхи не исчезнут как по волшебству в три года, потребуются специальные усилия, терпение и понимание, чтобы помочь ребенку справиться с ними. Но далеко не всегда ситуация выглядит столь драматично, есть множество других, более очевидных, причин по которым дети могут перестать "дружить" с водой.

Пятилетняя девчушка пришла на пляж в одних трусиках, потому что мама посчитала верх от купальника совершенно бесполезным аксессуаром. Но оказалось, что никто из ее сверстниц не загорает «топлес», и девочка почувствовала себя неуютно. Во время урока по плаванию она не получила никакого удовольствия, стыдясь своего несоответствия тому, как выглядят остальные. И как следствие, чувство стыда соотнеслось с пребыванием в воде. Другие маленькие пловцы могут чувствовать себя слишком толстыми, неуклюжими, или слишком слабыми и худыми. Справиться с чувством стыда или недовольства собой маленькому ребенку очень сложно, поэтому он предпочтет бояться воды. Испытывать страх ребенку "проще", нежели сталкиваться со стыдом, сомнениями и неуверенностью в себе.

Если Ваш ребенок сидит на берегу, в то время как другие с наслаждением плещутся в воде, вы наверняка жалеете о том, что он лишает себя удовольствия. Не давите на ребенка, не пытайтесь внушить ему, что он просто не понимает как это здорово - купаться и играть в воде. Если он

трогает воду лишь пальчиками ног, значит, он пока готов взаимодействовать с водой только таким образом. У него есть собственный способ контролировать и приручать свой страх, а Вы можете помочь ему в этом, демонстрируя понимание и поддержку.

Вода, конечно, спасение в жаркий день, но не стоит выливать на ребенка ведро воды, чтобы доказать ему это. Лучше предложите ему поиграть с ним, вылить воду и снова набрать, чтобы он убедился, что это весело и безопасно, и действительно остужает, когда очень жарко. Находясь с малышом у бассейна, смените все увещевания и уговоры на совместные действия, будьте рядом, придумывайте разные игры, постоянно давая понять ребенку, что он в безопасности. Если в воде Вы держите малыша на руках, не прижимайте его к себе слишком сильно, он может подумать, что опасность действительно рядом. Купите ему очки для плавания - вода не будет резать глазки и можно будет поиграть в поиски сокровищ или изучение подводного мира. Игра увлечет ребенка, и страх отодвинется на задний план.

Возможно, Вы думаете, что ребенок боится воды, потому что не умеет плавать. Несомненно, уроки плавания принесут большую пользу, но не стоит начинать их очень рано. Многие инструкторы не рекомендуют начинать учить плавать раньше 6 лет. Потому что это потребует от ребенка достаточной координированности, способности совершать сложные движения, большой сосредоточенности и самоконтроля. Для ребенка младше 6 лет лучше ограничиться свободным пребыванием в воде с играми и баловством, не уделяя внимание технике. В "лягушатнике" будущий пловец будет чувствовать себя смело и непринужденно, сможет попробовать плыть "по-собачьи", или лежать на воде "звездочкой". Также не стоит отказываться от вспомогательных средств, стоит отдать предпочтение нарукавникам, они не ограничивают подвижность и в них можно имитировать плавательные движения. При разумном подходе ближе к школе ребенок перестанет нуждаться во вспомогательных средствах и с легкостью воспримет уроки плавания.

Неприменно избегайте научных объяснений. Если Вы возьметесь объяснять малышу закон Архимеда, то только потеряете время. Вы думаете разумные доводы лучшее лекарство? Но даже у взрослых страхи зачастую иррациональны и рассудочные доводы не имеют никакой силы, что же говорить о детях?

Не прибегайте к эмоциональному шантажу. "Ну, пожалуйста, мой хороший, не огорчай меня, сделай мне приятное". Ребенок конечно совершенно не хочет Вас огорчить и готов сделать все, что угодно, чтобы Вас порадовать. Но даже ради Вас он не может преодолеть свой страх, поэтому испытает не только вину и стыд, из-за того, что ни на что не способен, но и решит, что будет меньше любим, потому что расстраивает Вас.

Авторитарный метод - неудачная стратегия. Мы требуем преодолеть свой страх, приводим в пример разных неустрашимых детей, сравниваем их с другими, лишая уверенности и поддержки. Некоторые дети в результате даже бояться признаться, что им страшно. В общем, это верный путь, чтобы страх перерос в фобию. Покажите ребенку, что воспринимаете его боязнь всерьез, скажите, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое-то время он пройдет, а Вы ему в этом поможете.