

«Преодоление водобоязни у детей»

Научить плавать не умеющего – равно – подарить жизнь!

Водобоязнь – субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на осознанном, бессознательном, разноплановым уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой. Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой.

Необходимо отметить, что если детям, страдающим водобоязнью, не помочь в преодолении этого чувства в раннем возрасте, то будучи взрослыми, страх перед водой еще более усугубится и потребуются много времени и сил, чтобы его ликвидировать.

В этой статье я хочу поделиться практическими советами по преодолению водобоязни у детей.

Основные причины возникновения водобоязни у детей:

- страх смерти;
- ужас невиданного и неведомого;
- личный опыт утопления (захлебывания, в том числе приобретенный в младенческом возрасте).

Советы по преодолению водобоязни:

1. Как можно раньше начните приобщать ребенка к водным процедурам. Дайте ему тазик с игрушками, после чего игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из ковша, лейки, начиная с ног. Контролируйте температуру воды. Выберите оптимальную для вашего ребенка.

2. Поговорите с ребенком. Объясните ему, что вода ласковая, чистая, добрая, прозрачная. Положите предметы на дно. Предложите их рассмотреть и достать.

3. Предложите ребенку подуть на воду, как на горячий чай. Обратите его внимание на рябь, которая появилась на воде. Для наглядности используйте какую-либо плавающую игрушку (кораблик, опустив ее в

ванну. Предложите подуть на игрушку. Поиграйте с малышом «гоняя» игрушку друг другу.

4. Для освоения следующего этапа нужно научить ребенка делать выдох в воду. Скажите ребенку, что сейчас его будут учить делать волшебные пузыри, которые появятся, если опустить губы в воду, слегка подуть. Покажите ребенку, как это нужно делать. Обратите его внимание, что вода «забурилась». Объясните, что воду после выдоха пить нельзя ни в коем случае, чтобы не захлебнуться.

5. Далее в ванной предложите своему чаду принять горизонтальное положение на спине и груди, опираясь на предплечья.

6. Следующий этап – попросите ребенка принять горизонтальное положение с задержкой дыхания под водой. Скажите что вы сейчас будете играть в «Подводную лодку».

7. Со временем, когда ребенок научится безбоязненно задерживать дыхание под водой, предложите ему выпрямить руки вдоль туловища, а сами поддержите его затылок рукой.

8. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, что ноги должны быть прямыми, а носки оттянуты. Далее нужно принять горизонтальное положение в воде. Опираясь на предплечья выполнить движения ногами – вверх, вниз поочередно. Ноги должны быть под водой, чтобы не создавать брызг.

9. Когда ребенок начнет безбоязненно выполнять все вышеизложенные упражнения в ванной, можно приступить к следующему этапу – знакомству с большой водой. Летом это может быть река или море. А в зимний период – бассейн. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Попробуйте выполнить все те же упражнения вместе с ним.

Так, постепенно, с помощью родителей, ребенок преодолит свой страх перед водой. После того как страх исчезнет, у него появится желание научиться плавать. Приобретенный навык поможет ему в дальнейшей жизни. Даже если ребенок не станет спортсменом, он научится плавать, трудиться, добиваться своей цели.