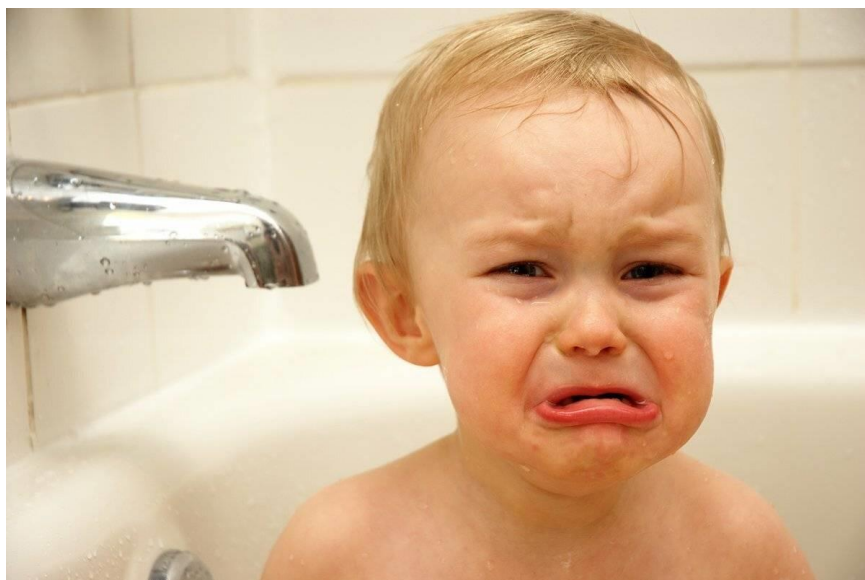


«Как побороть страх воды у детей»

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь.

Причины возникновения водобоязни бывают разными:

- кто-то неожиданно упал в воду;
 - кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде.
- У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после:
- прочтения книги;
 - просмотра фильма о бедствиях на воде.



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? Не раздражайтесь и не стыдите его. 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.

Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной.

Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с таким детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами

воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.



«Как побороть страх воды у детей?»

1. Узнать причину.

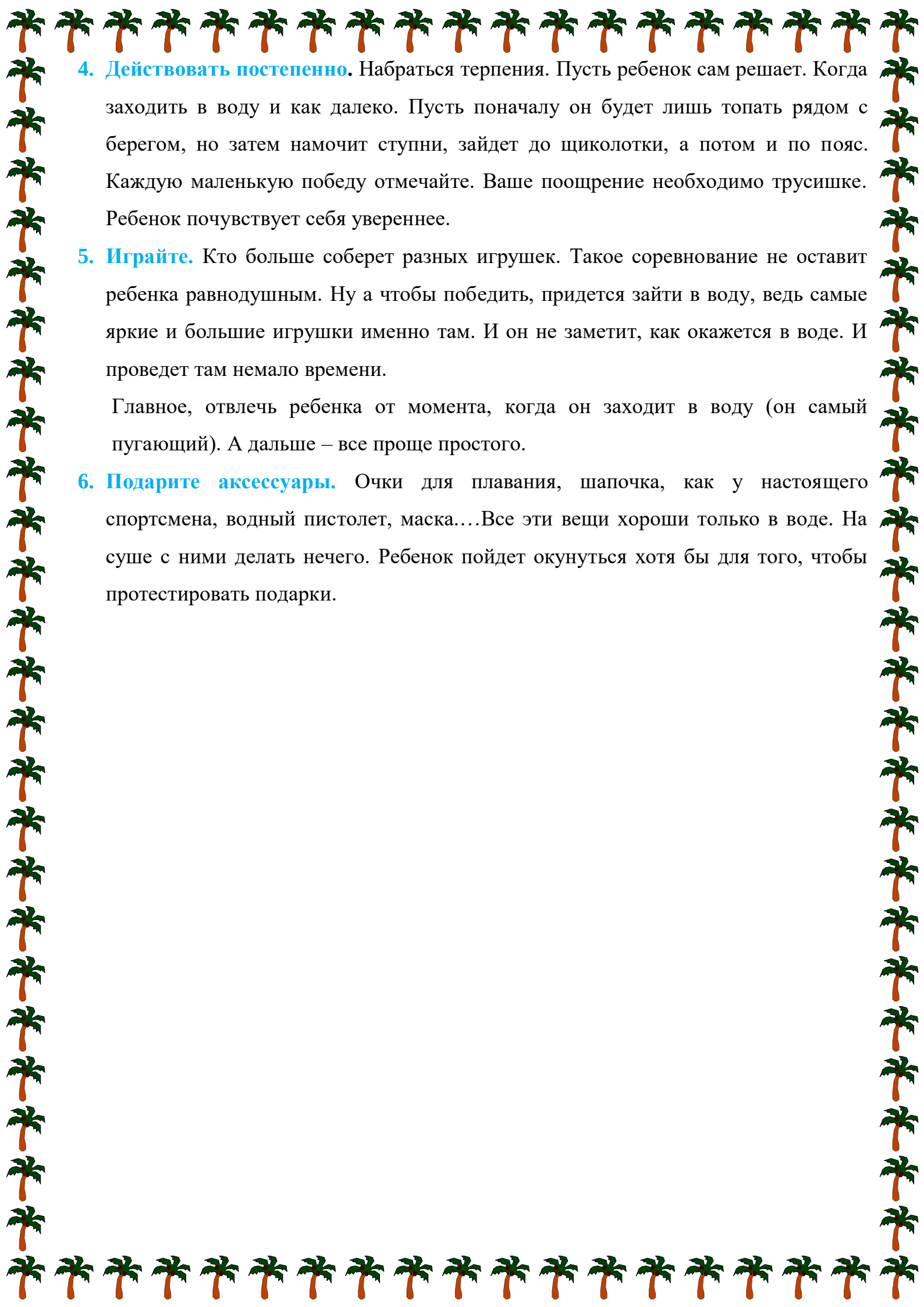
Подумать, как Вы сами относитесь к воде? Очень осторожно? Ребенок чувствует, что мама или папа нервничает.

И сам начинает ждать от стихии опасности. Не исключено, что когда-то вы резко окунули малыша в воду или оставили его одного. Он испугался, теперь не хочет переживать нечто подобное и предпочитает держаться от воды подальше. И в первом, и во втором случае нужен ряд мер, чтобы устранить страх.

Однако за боязнью воды могут скрываться и более банальные причины. Например, ваша дочка увидела на всех ее сверстницах купальники, а она в трусиках. Моральный дискомфорт начинает ассоциироваться с водой. Достаточно правильно одеть ребенка на пляж и проблема исчезнет.

2. Придумать сказку. По дороге в бассейн рассказать ребенку сказку. Причем главный герой ее должен напоминать ребенку его самого. И проблема у сказочного персонажа такая же: боится воды. Нужно включить фантазию и описать, как герой поборол свой страх. Ребенок почувствует себя увереннее. Ведь если кто-то смог это сделать, то и он обязательно справится!

3. Исключить давление. «Вот сходишь в бассейн на плавание и доплывешь до глубины, сразу куплю тебе мороженое!». Шантаж не искоренит страх, только прибавит к нему обиду. Метод резкого погружения тоже противопоказан. Если бросить ребенка в воду, он не станет бояться ее меньше, но перестанет доверять вам. Не ставить в пример детей, которые плещутся с удовольствием. Ваши упреки только приведут к комплексу неполноценности.



4. **Действовать постепенно.** Набраться терпения. Пусть ребенок сам решает. Когда заходить в воду и как далеко. Пусть поначалу он будет лишь топтать рядом с берегом, но затем намочит ступни, зайдет до щиколотки, а потом и по пояс. Каждую маленькую победу отмечайте. Ваше поощрение необходимо трусишке. Ребенок почувствует себя увереннее.

5. **Играйте.** Кто больше соберет разных игрушек. Такое соревнование не оставит ребенка равнодушным. Ну а чтобы победить, придется зайти в воду, ведь самые яркие и большие игрушки именно там. И он не заметит, как окажется в воде. И проведет там немало времени.

Главное, отвлечь ребенка от момента, когда он заходит в воду (он самый пугающий). А дальше – все проще простого.

6. **Подарите аксессуары.** Очки для плавания, шапочка, как у настоящего спортсмена, водный пистолет, маска....Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Ребенок пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.