

### **Если ваш ребенок боится воды.**

Ваш малыш чувствует себя не уверенно, даже 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 обиду.

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.

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.

Для ребенка младше 6 лет лучше ограничиться свободным пребыванием в воде с играми и баловством, не уделяя внимание технике плавания. 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.

Непременно 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.