

Преодоление водобоязни

Дошкольный возраст - важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. В этом возрасте эмоции имеют бурный, но не стойкий характер, проявляющийся в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребёнка легко испугать, рассердить, но стой же легкостью можно заинтересовать, вызвать у него радость, удовольствие. Одно из благоприятных условий возникновения разнообразных эмоций - водная среда. Однако многие инструкторы по плаванию сталкиваются в своей работе с проблемой, когда ребёнок отказывается входить в воду, плачет, громко кричит, скован.

Что делать, если ребёнок боится воды?

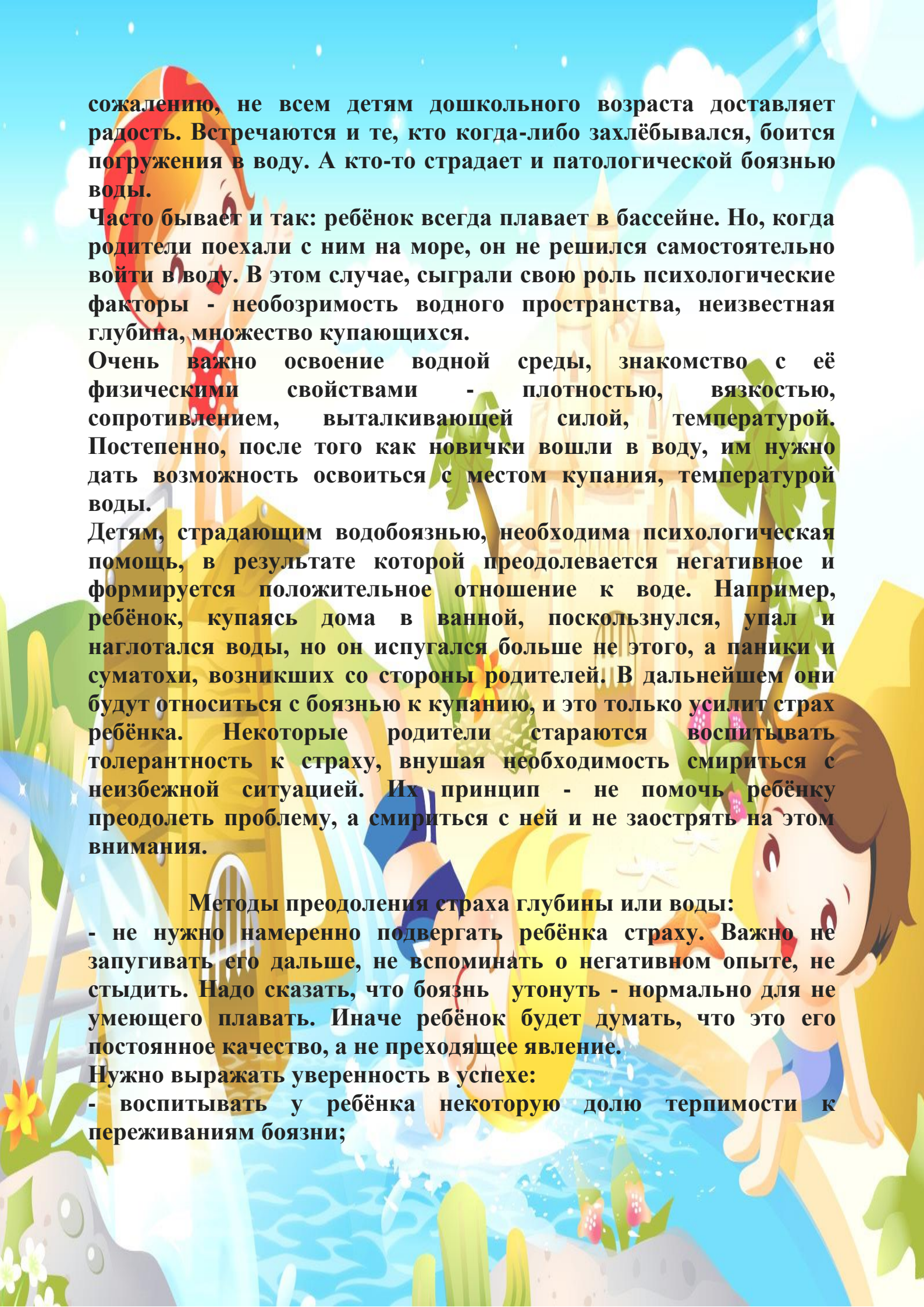
В большинстве случаев такая проблема зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Если же такое поведение сохраняется длительное время, это говорит о нервной слабости ребёнка, незнании родителями его качеств, наличии у них самих боязней и тревожности. К сожалению, страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от отрицательных реакций на занятиях по плаванию.

Водобоязнь

Это форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, и в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Хотя боязнь воды испытывает малая часть детей, эта проблема очень актуальна при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от инструктора и родителей.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, беспомощного состояния в воде.

Она проявляется в снижении самооценки, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Со всеми трудностями водобоязни человек справляется с помощью индивидуального преодоления и последующего обучения плаванию. Но, к



сожалению, не всем детям дошкольного возраста доставляет радость. Встречаются и те, кто когда-либо захлёбывался, боится погружения в воду. А кто-то страдает и патологической боязнью воды.

Часто бывает и так: ребёнок всегда плавает в бассейне. Но, когда родители поехали с ним на море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае, сыграли свою роль психологические факторы - необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся.

Очень важно освоение водной среды, знакомство с её физическими свойствами - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды.

Детям, страдающим водобоязнью, необходима психологическая помощь, в результате которой преодолевается негативное и формируется положительное отношение к воде. Например, ребёнок, купаясь дома в ванной, поскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не этого, а паники и суматохи, возникших со стороны родителей. В дальнейшем они будут относиться с боязнью к купанию, и это только усилит страх ребёнка. Некоторые родители стараются воспитывать толерантность к страху, внушая необходимость смириться с неизбежной ситуацией. Их принцип - не помочь ребёнку преодолеть проблему, а смириться с ней и не заострять на этом внимания.

Методы преодоления страха глубины или воды:

- не нужно намеренно подвергать ребёнка страху. Важно не запугивать его дальше, не вспоминать о негативном опыте, не стыдить. Надо сказать, что боязнь утонуть - нормально для не умеющего плавать. Иначе ребёнок будет думать, что это его постоянное качество, а не преходящее явление.

Нужно выражать уверенность в успехе:

- воспитывать у ребёнка некоторую долю терпимости к переживаниям боязни;



- обеспечивать ребёнку комфорт и безопасность. Важно научить его уверенно чувствовать себя в воде, ведь это вопрос его безопасности.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой.

Как можно раньше приучайте ребёнка к водным процедурам. Если ребёнок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребёнка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душе. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребёнку.

Объясните ребёнку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

Умывание

Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:

Водичка-водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб кусался зубок,
Улыбался роток!

Напомню: вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!

“Птички умываются” Научите ребёнка опускать лицо в воду, задерживая дыхание.

Принимаем душ

Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:

Вот какой забавный случай!
Появилась в ванной – туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят ... душ!

Обливание

Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода. Попробуйте поиграть в «Садовника», начните с себя:

Посадил садовник в землю семечко (присаживайтесь), стал ухаживать за ним, поливать (пригоршнями лейте воду себе на голову), стало семечко расти (медленно поднимайте голову), и вырос большой красивый цветочек.

Вот и водоём. Помните: вы рядом, вы - пример для ребёнка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем после слов «Делай как я», - ребёнок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка. И так несколько раз.

Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу.

В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываем - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, не бояться ее!

