

Родителям о преодолении боязни воды у детей

Не секрет, что плавание – один из самых полезных для укрепления здоровья и физического развития организма в целом видов спорта. Именно поэтому многие родители стараются с раннего детства приучить ребенка к воде. Но часто они сталкиваются с проблемой, когда ребенок совершенно не хочет входить в воду, а уж тем более учиться плавать. Причиной этому может быть боязнь воды.

Боязнь воды у детей принимает самые разные формы и может проявляться лишь при определенных условиях.

Одни дети веселятся и плещутся, пока вода спокойная, но при малейшем ее движении или небольшой волне впадают в панику. Другие ребята уверенно чувствуют себя в бассейне, в озере, где пространство вполне обозримо и можно ухватиться за поручень или бортик, но ни за что не согласятся показать свои умения в открытом водоеме. Некоторые дети с радостью принимают душ, но пугаются, когда им моют голову.

Зачастую родители не готовы принимать подобные страхи всерьез, считая их смешными детскими капризами, пытаются избавиться от них ребенка с помощью рациональных объяснений. Если вы возьметесь объяснять ребенку закон физики, только потеряете время.

Вы думаете, что разумные доводы – лучшее лекарство? Но даже у взрослых страхи зачастую иррациональны и рассудочные доводы не имеют никакой силы, что же говорить о детях?

Психологи установили, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды – это самая большая преграда в обучении ребенка плаванию. Ни в коем случае нельзя пытаться пристыдить ребенка за его опасения, и тем более не стоит его сравнивать с другими детьми, которые не боятся воды. Не пытайтесь форсировать события, если ребенок не готов, ваши действия только усилят его страх и могут подорвать его доверие к вам.

Будет лучше, если вы покажете ребенку, что воспринимаете его боязнь всерьез, скажете, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое-то время он пройдет, а вы ему в этом поможете.

Один из эффективных методов обучения детей плаванию – игра и игровые упражнения. Игра выгодно отличается от других средств тем, что движение, представляющее для ребенка определенную трудность, гораздо проще разучивается в игровых ситуациях.

Рекомендации для родителей.

- 1. Приучайте ребенка к воде личным примером, поскольку ребенок вам безгранично доверяет.*
- 2. Чтобы научить ребенка не бояться воды, входите в водоем вместе и постепенно.*
- 3. Играйте с ребенком в любимые игры в воде. Положительные эмоции – ваш главный помощник.*
- 4. Если ребенок боится опускать лицо в воду, приобретите ему очки для плавания.*
- 5. Никогда не обучайте ребенка плаванию через силу. Не давите на него.*
- 6. Ни в коем случае не используйте такие агрессивные методы, как забрасывание ребенка в воду, резкое обливание водой, обрызгивание и т.п.*
- 7. Не сравнивайте ребенка с детьми, плавающими лучше. Это может вызвать у ребенка комплекс неполноценности.*
- 8. Никогда не смейтесь над страхами ребенка – это обижает его.*
- 9. Не рассказывайте знакомым о страхах и опасениях ребенка в его присутствии.*
- 10. Самое главное – будьте терпеливы!*
- 11. Со временем ребенок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания.*
- 12. Убедите ребенка, что вы его любите и верите в него, тогда у него обязательно все получится!*

Подготовила: инструктор по физической культуре : Б.З.Икаева