

Как побороть страх воды у детей

Если Вы замечаете боязнь ребенка к воде, и малейшая попытка занести ребенка в воду заканчивается горькими слезами? Не исключено, что где-то Вы допустила ошибку. Исправьте ее, и малыш снова полюбит воду.

1. Узнайте причину. Подумайте, как Вы сами относитесь к воде. Очень осторожно? Ребенок чувствует, что мама нервничает. И сам начинает ждать от стихии опасности. Не исключено, что когда-то Вы резко окунули малыша в воду или оставила его одного. Он испугался, теперь не хочет переживать нечто подобное и предпочитает держаться от воды подальше. И в первом, и во втором случае нужен целый ряд мер, чтобы устранить страх.

Однако за боязнью воды могут скрываться и более банальные причины. Например, ваша дочка увидела, что 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. Придумайте сказку. По дороге на пляж (или в бассейн) расскажите малышу сказку. Причем главный герой ее должен напоминать ребенку его самого. И проблема у сказочного персонажа такая же: боится воды. Включите фантазию и опишите, как герой поборол свой страх. Малыш почувствует себя увереннее. Ведь если кто-то смог это сделать, то и он справится!

3. Исключите давление. «Вот доплывешь до того буйка, 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 ставьте в пример детей, которые плещутся с удовольствием, ваши упреки только приведут к комплексу неполноценности.

4. Действуйте постепенно. Наберитесь терпения. Пусть малыш сам решает, когда заходить в воду и как далеко. Пусть поначалу он будет топтать лишь рядышком с прибоем, но затем намочит ступни, зайдет по щиколотки, а потом и по пояс. Каждую маленькую победу отмечай.

5. Играйте! Кто больше соберет синих (красных, белых) камешков. Такое соревнование не оставит ребенка равнодушным! Ну а чтобы победить,

придется зайти в воду, ведь самые яркие и большие экземпляры именно там. Он и не заметит, как окажется в воде. И проведет там немало времени. Битва на водяных пистолетах – отличный вариант. Нужно регулярно наполнять его водой. Придется заходить в нее хотя бы по щиколотку. И никакой боязни.

Придумайте свой вариант. 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, игрушечный водный мотоцикл и т.п. Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Малыш пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.