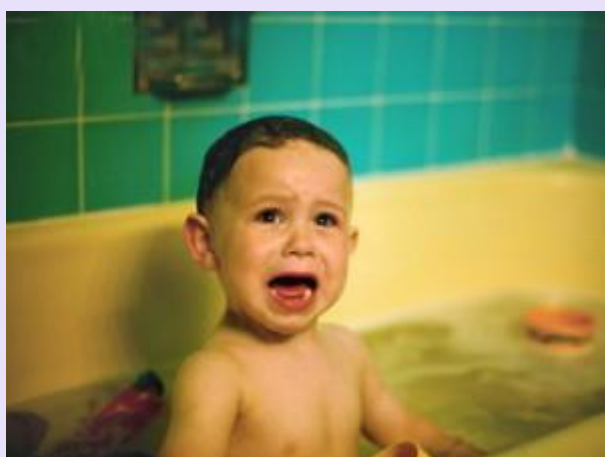


# Страх (боязнь) воды у детей.

Для начала нужно четко уяснить для самих себя, что страх воды у ребенка — это не навсегда. Оглянитесь вокруг себя, и вы увидите, что нет взрослых людей, которые принимают душ и при этом испуганно кричат. Рано или поздно ребенок с вашей помощью сможет преодолеть этот страх, и через несколько месяцев вы вместе будете вспоминать о том, «как это было», с улыбкой.



Пока избавления от страха еще не случилось, очень важно сдерживать свое раздражение и избегать употребления в адрес ребенка таких слов, как «неряха» или «грязнуля». Психологи называют такие слова ярлыками. Приклеившись к человеку, они могут начать менять его поведение согласно своему содержанию. Ребенок, который поверил в то, что он грязнуля, вполне может стать таковым в действительности!

Не нужно пытаться перебороть страх насильно: специально заставлять ребенка стоять под душем, кидать его в озеро, бранить или тем более бить за проявления страха. Это только усугубит психоэмоциональное напряжение,





которое у него и без того велико, и не избавит малыша от страха, а только закрепит имеющиеся тревоги.

Конечно, не стоит полностью отказываться от мытья головы и других гигиенических процедур. Идти на поводу у страхов ребенка в этом вопросе

было бы, наверное, не слишком правильно. Но можно сделать необходимые помывки минимально травматичными для ребенка. Для этого в первую очередь надо соблюдать комфортный температурный режим — температура воды должна быть не ниже 37 и не выше 40 градусов. Качество детского шампуня нужно проверить на себе: иногда даже самый разрекламированный детский шампунь «без слез» не оправдывает ожиданий и «щиплет глазки». Купаться можно не в полной ванне, а в тазике либо протирать тело малыша влажным полотенцем. При мытье головы можно просить ребенка откинуть ее назад и аккуратно лить воду на волосы из ковшика — тогда вода не будет попадать на лицо.



Предложите малышу самостоятельно выбрать игрушки для ванной: пусть во время мытья его окружают симпатичные ему черепашка, дельфин, кораблик и кукла. Возможно, присутствие любимых игрушек отвлечет ребенка.

Для того чтобы помочь малышу избавиться от страха воды, придется запастись терпением и действовать по принципу «от простого к сложному».



Для начала нужно сделать так, чтобы ребенок понял, что вода может быть не только страшной, но и доброй, веселой и интересной. Придумайте и расскажите ребенку интересную сказку про воду. Пусть главным героем этой сказки станет любимая игрушка вашего ребенка или другой малыш с таким же, как у вашего ребенка, именем. Не важно, про что будет эта история. Главное, чтобы в ней говорилось о знакомых и интересных именно вашему ребенку вещах, чтобы вода в ней была доброй и чтобы она заканчивалась хорошо.

Следующим шагом могут быть веселые игры с водой, например в различные игрушки-брызгалки. Начинать «водные стрелялки» вполне можно на улице. Играя с ребенком, не стоит сразу брызгать ему в лицо, начнем с малого — с ручек и ножек. Постепенно, втянувшись в игру, ребенок будет радостно повизгивать и от попадания брызг в глаза или нос.



Еще один шагок на пути к дружбе с водой можно сделать с помощью игр в «банный день». Вместе с ребенком искупайте в ванне куклу, причем используйте именно те средства гигиены, которыми обычно моете ребенка: его шампунь, его мочалку. Пусть он сам намылит кукле голову, сполоснет ее из ковшика или из душа, вытрет насухо полотенцем. От имени куклы комментируйте происходящее: «Как здорово купаться! Я стала теперь такая чистая, такая красивая!»

Если вас смущает возможность играть в куклы с мальчиком, вполне можно заменить куклу машиной. Тем более если предварительно показать ребенку на улице грязную и чистую, сверкающую машины, чтобы он «почувствовал разницу», съездить вместе с ним на настоящую автомойку. Ребенок с удовольствием вымоет свои игрушечные машины: и те, которые действительно запачкались после прогулки, и те, которые в этом совсем не нуждаются.

Если у вас дома есть цветы, нужно привлекать ребенка к уходу за ними. Разрешите ему поливать их (даже если вам потом придется вытирать лужи на подоконнике и на полу), расскажите или покажите, что бывает с теми цветами, которым не хватает воды. Принесите цветы в ванную и помойте их вместе — это принесет пользу и цветам, и ребенку.

Когда ребенок освоится в игровых контактах с водой, можно переходить к следующему этапу. Нарисуйте на его ладошке смешного человечка и предложите помыть его. У ребенка, уже имеющего опыт мытья игрушек, эта просьба не вызовет особых затруднений. Потом так же можно будет поступить и с ножками. Но для того, чтобы их помыть, придется залезть в ванну! Пусть там сначала не будет воды, помоем ножки просто под краном или из душа. Потом воду можно потихоньку добавлять: на доньшке ванны, до середины икры, до колена... Все время вносите в купания элемент игры, которая в данный момент может заинтересовать ребенка. Например, после посещения дельфинария ребенок с удовольствием поиграет с мячиком, как дельфин, а после семейного выезда на рыбалку половит в ванне рыбу.

Затем учимся опускать в воду лицо. Для начала можно устроить соревнования парусников: поставить два кораблика в воду, обозначить старт и финиш и дуть что есть силы. Кораблики вполне можно сделать вместе с ребенком из бумаги. Секрет этой игры в том, что кораблик поплывет в нужном направлении только тогда, когда мы дуем на него, опустив подбородок в воду.

Может быть, вашему ребенку так понравится эта игра, что он почти сразу согласится и на большее: предложите ему устроить «бурю» и потопить кораблики, набрав побольше воздуха и энергично выдохнув его в воду. Покажите ему, как это делается. Если это предложение ребенку не по вкусу, не стоит настаивать. Есть много других не менее интересных игр.

Можно устроить соревнование по выдуванию пузырей: вдыхаем, опускаем лицо в воду до глаз, чтобы нос и рот были под водой, и медленно выдыхаем. Тому, кто выдул больше пузырей, положен приз! Или поиграть в водолаза, который достает сокровища со дна океана. Или в белого медвежонка, который, как Умка, учится ловить рыбу.

Хочется отметить, что в жизни не бывает все так гладко, как в книге. Наверняка возникнут некоторые трудности, в какие-то игры ребенок откажется играть наотрез. Не давите на него, дайте ему время привыкнуть к условиям игр. Играйте во все игры вместе с ним или на первых порах даже за него. Поддерживайте у ребенка хорошее настроение, не ругайте его, как бы ни злили вас брызги по всей ванной. Будьте все время рядом с ним, чтобы он точно знал: если вдруг что-нибудь случится, мама или папа обязательно придет на помощь!

Как уже говорилось выше, страхи и тревоги возникают из-за неопределенности и не подконтрольности ситуации. Помогите ребенку взять ситуацию в свои руки: предоставьте ему максимальную возможность выбора. Пусть он сам выберет себе в магазине мочалку. Перед купанием спрашивайте его, чем он сегодня хочет мыться: мылом или детским гелем для душа. Спросите, как он хочет мыть голову: из крана, из душа, из ковшика, из леечки, а может быть, из кастрюльки? И если из кастрюльки, то из какой именно?

В процессе купания используйте различные стихотворения и потешки, подходящие по тематике:

Края, откройся!  
Нос, умойся!  
Мойтись сразу, оба глаза!  
Мойтись, уши! Мойся, шейка!  
Шейка, мойся хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

(Э. Мошковская)

Надо, надо умываться  
По утрам я вечерам,  
А нечистым  
Трубочистам —  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!  
Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!  
Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане, —  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде —  
Вечная слава воде!

(К. Чуковский.)

Водичка, водичка,  
Умой Вове (Оле, Кате...) личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток  
И кусался зубок".  
Ой, лады, лады,  
(показать ладошки, покрутить кистями рук вверх-вниз)  
Не боимся мы воды,  
(притопнуть одной ногой)  
Чисто умываемся,  
(плавные круговые движения руками около лица, не дотрагиваясь до него)  
Маме улыбаемся.  
(руки широко развести и улыбнуться)  
(фольклор)



Теперь поговорим о втором виде страха воды — страхе перед водоемами.

Обязательно нужно «готовить» ребенка к встрече с большим озером или морем: рассказывать ему об этом, показывать картинки или видеофрагменты. Но, к сожалению, даже самые подробные рассказы не могут дать гарантии того, что у ребенка не начнется состояние, близкое

к панике, при виде бескрайних водных просторов.

Основное правило для родителей, которые хотят помочь ребенку преодолеть этот страх, сохраняется: главное — не заставлять его купаться насильно, а поддерживать в его медленном, но верном приближении к пониманию удовольствия от купания. Замечено, что дети, которым дают возможность привыкнуть к водоему без давления со стороны родителей,

осваиваются намного быстрее и проще, чем те, которых, несмотря на их протестующие крики, затаскивают в воду силком.

Возможно, сначала вам придется располагаться довольно далеко от воды, так, чтобы у малыша была возможность наблюдать за водными играми других детей, но на него не попадали бы брызги. Зачерпните ему в ведро воды, покажите, как делать бассейн или запруду, а может быть, и водопад, и через несколько дней он сам будет радостно бегать за новой порцией воды.

Если есть возможность (например, вы располагаете небольшим надувным бассейном), можно устроить крохе персональный водоем, набрав вместе с ним воду из настоящего озера или моря. Предложите малышу вместе с вами поиграть в догонялки с водой: гуляем по самой кромке воды и убегаем от волн, стараясь не замочить ножек. Через некоторое время можно устроить соревнование по бегу в воде: кто быстрее добежит вдоль берега до финиша — ребенок, бегущий по щиколотку в воде, или взрослый, бегущий поглубже, там, где вода доходит ему до середины бедра? Учитывая сопротивление воды, ваши шансы примерно равны!

У детей есть одна интересная особенность — в одежде они чувствуют себя в большей безопасности, чем голышом. Может быть, вашему карапузу будет комфортнее поначалу купаться в трусиках и футболке? Спросите его об этом.

Заходя в воду вместе с ребенком, вы помогаете ему чувствовать себя под надежной защитой. Предложите ему сесть вам на спину или на живот и держаться руками за вашу шею. Обязательно крепко держите его руками. Зайдите вместе с ним в воду: сначала по пояс, потом по грудь, попрыгайте, присядайте, поплескайтесь.

Покажите ребенку, что вода может держать нас на поверхности. Предложите ему притвориться надувным крокодилом или спасательным кругом.

Выберите в магазине вместе с малышом симпатичные ему аксессуары для плавания: крут или нарукавники, возможно очки, маску или даже ласты.



Брызгайтесь, ныряйте, играйте в подводную лодку или медузу — главное, вместе!

Вы сами можете придумать различные помогающие игры. Ведь никто лучше вас не знает, что интересно именно вашему ребенку, в кого он захочет превратиться — в рыбку, акулу или батискаф. Самое важное — общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими переживаниями. Чувствуя вашу поддержку, ребенок обязательно справится со своими страхами и тревогами. И даже если на это уйдет большая часть ваше-го отпуска, не расстраивайтесь: ваши усилия вознаграждены той радостью, которую теперь малыш получает от купания!

**Итак, для того чтобы помочь ребенку избавиться от страха воды, нужно:**

- сделать необходимые контакты с водой максимально комфортными;
- показывать ребенку, что вода может быть приятной и полезной;
- обсуждать с ребенком его страхи и опасения по поводу воды и того, что с ней связано;
- приучать ребенка к воде «от простого к сложному», придумывая игры, которые могут его заинтересовать;
- поддерживать ребенка, подчеркивать его успехи и достижения, хвалить его.



Инструктор по ФИЗО (плавание)

Варганова Ю.А.