

Страх перед водой

Как научить ребенка уверенно чувствовать себя в воде? Ведь это вопрос его безопасности. Страх сковывает тонущего, не дает ему преодолеть какие-то метры к спасительному берегу.

Что делать, если ребенок боится воды?

- Прежде всего, не стыдите его. Скажите, что бояться утонуть - нормально для не умеющего плавать. Иначе он будет думать, что этот страх - его постоянное качество, а не преходящее явление. Выразите уверенность в успехе.

- Не торопите события. Разрешайте играть на берегу, не заходя в воду. Используйте игры в воде, в которых надо постепенно заходить все дальше или достать отлетевший в сторону мяч. Не обязательно полностью исключать ситуации, в которых ребенок может испытывать страх. Например, попробуйте погрузиться с ним в воду, прижимая к себе. Но если чувствуете сопротивление и усиление боязни, временно оставьте такие приемы.

- Попробуйте использовать его сопротивление. Например, попросить показать, на сколько он может зайти в воду или погрузить в нее лицо. Раз от раза ребенок убеждается, что еще полсантиметра погружения он может выдержать, и страх постепенно исчезает.

- Действуйте от противного. Скажите ребенку, что сейчас пойдете с ним в воду, а сами отвлекитесь на какое-то дело или затейте долгий разговор с третьим лицом. В конце концов, ребенок будет изнывать от напряжения и неопределенности и будет готов войти в воду, лишь бы прервать затянувшееся ожидание.

- Найдите в детской литературе историю, в которой герой испытывает и преодолевает страх воды. Проиграйте с ребенком эту ситуацию. Историю можно придумать и самим.

Преодолевая боязнь воды у ребенка, не впадайте и в противоположную крайность. Он должен понимать, что бывают и опасные ситуации, в которых нужно правильно реагировать и использовать свои навыки и умения.