

Консультация для родителей

«КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ВОДЫ У ДЕТЕЙ»



Как побороть страх воды у детей

Все дети радостно плещутся в мелких волнах, а ваш кроха тихонько строит песочные пирамиды? Малейшая попытка занести ребенка в воду заканчивается горькими слезами? Не исключено, что вы где-то допустили 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 оставили 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 боязнь 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 тоже 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 ему 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 отмечайте. Ваше поощрение необходимо трусишке. Он почувствует себя увереннее.

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, маска... Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Малыш пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.

