

*Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №11»*

*Консультация для родителей:  
«Как преодолеть страх воды у детей».*



Что делать, если ребенок  
боится воды

Подготовил воспитатель: Сивачук Е.В.

Новомосковск 2023

Дошкольный возраст - важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. В этом возрасте эмоции имеют бурный, но не стойкий характер, проявляющийся в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребёнка легко испугать, рассердить, но той же легкостью можно заинтересовать, вызвать у него радость, удовольствие. Одно из благоприятных условий возникновения разнообразных эмоций - водная среда. Однако многие инструкторы по плаванию сталкиваются в своей работе с проблемой, когда ребёнок отказывается входить в воду, плачет, громко кричит, скован.

Боязнь воды - это форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, и в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Хотя боязнь воды испытывает малая часть детей, эта проблема очень актуальна при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от инструктора и родителей. Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, беспомощного состояния в воде. Она проявляется в снижении самооценки, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Со всеми трудностями водобоязни человек справляется с помощью индивидуального преодоления и последующего обучения плаванию. Но, к сожалению, не всем детям дошкольного возраста доставляет радость. Встречаются и те, кто когда-либо захлебывался, боится погружения в воду. А кто-то страдает и патологической боязнью воды. Часто бывает и так: ребёнок всегда плавает в бассейне. Но, когда родители поехали с ним на море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае, сыграли свою роль психологические факторы - необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся. Очень важно освоение водной среды, знакомство с её физическими свойствами - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды.

Водобоязнь у детей — явление не такое уж редкое. И относится оно к невротическим симптомам. Приходит внезапно, в возрасте 4-5 лет. Казалось бы, еще год назад малыш резвился в воде, за уши не вытянешь — и вдруг панический страх зайти даже по колени. Родители роятся в памяти, когда мог произойти момент испуга, и не могут найти; такого момента, скорее всего, не было. Психологи считают, что вода — это олицетворение чувственности (так, «водяные» сны означают, что человек испытывает к кому-то сильные чувства). Не случайно о чувствах говорят как о воде: «захлебывается чувствами», «захлестывают эмоции». Если эти чувства положительные, все прекрасно. А если отрицательные, то ими можно действительно захлебнуться.

Четыре года — возраст расцвета детских страхов. Любая отрицательная эмоция, переживание могут развиваться в невротический страх

(темноты, чужих людей, одиночества и, конечно, воды). Невротическая проблема редко бывает одна. Она, как правило, выступает в свите других невротических симптомов. Водобоязнь — очень стойкий симптом, он может сохраняться на протяжении 3-4 лет. Детям, страдающим водобоязнью, необходима психологическая помощь, в результате которой преодолевается негативное и формируется положительное отношение к воде. Например, ребёнок, купаясь дома в ванной, поскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не этого, а паники и суматохи, возникших со стороны родителей. В дальнейшем они будут относиться с боязнью к купанию, и это только усилит страх ребёнка. Некоторые родители стараются воспитывать толерантность к страху, внушая необходимость смириться с неизбежной ситуацией. Их принцип - не помочь ребёнку преодолеть проблему, а смириться с ней и не заострять на этом внимания.

Что делать, если ребёнок боится воды? В большинстве случаев такая проблема зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Если же такое поведение сохраняется длительное время, это говорит о нервной слабости ребёнка, незнании родителями его качеств, наличии у них самих боязней и тревожности. К сожалению, страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от отрицательных реакций на занятиях по плаванию. Все мы знаем, что плавание — это один из лучших видов спорта, который чрезвычайно полезен для укрепления здоровья и для физического развития в целом. Именно поэтому многие родители стараются приучить свое чадо к воде, как можно более в раннем возрасте. Но часто мамы-папы сталкиваются с проблемой, когда ребенок совершенно не хочет заходить в воду, и тем более учиться плавать. Когда не умеющий плавать человек попадает в воду, он оказывается в нестандартной для его мозга ситуации, да к тому же еще таящую смертельную угрозу. Не нужно намеренно подвергать ребёнка страху. Важно не запугивать его дальше, не вспоминать о негативном опыте, не стыдить. Надо сказать, что боязнь утонуть - нормально для не умеющего плавать. Иначе ребёнок будет думать, что это его постоянное качество, а не преходящее явление. Нужно выражать уверенность в успехе: - воспитывать у ребёнка некоторую долю терпимости к переживаниям боязни; - обеспечивать ребёнку комфорт и безопасность. Важно научить его уверенно чувствовать себя в воде, ведь это вопрос его безопасности.

Золотое правило — это следовать желанию ребёнка. Именно он должен решить, в какой момент сможет войти в воду. Боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Необходимо проявлять терпение и обязательно дожидаться результата. Постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, инструктором, глядя на более смелых сверстников, ребёнок преодолеет психологический барьер. Не на первом, так на следующих занятиях они начнут погружаться в воду, плескаться брызгаться. Страх будет отходить. Любопытство одержит вверх, и стремление к новизне ощущений прогонит страх. Стоит поддержать неуверенного в своих силах

малыша, приободрить его. Ведь в каждом ребёнке сильна жажда открытий. Что же там в воде?

Как только ребёнок отважится погрузить лицо в воду, нырнуть с головой – можно сказать, что начало положено. Дальше его ждёт удивительный, увлекательный водный мир.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:

- Если ребёнок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребёнка из лейки, ковша, начиная с ног.
- Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребёнку. Объясните ребёнку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

Вот и водоём. Помните: вы рядом, вы - пример для ребёнка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем после слов “Делай как я”, - ребёнок. Подбадривайте его, чаще хвалите. Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться. Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка. И так несколько раз. Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу. В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываем - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, не бояться ее!