Как помочь ребенку преодолеть страх воды.

На первом занятии в бассейне ребенку должно быть психологически комфортно в воде, и это состояние зависит в том числе от профессионализма инструктора, тренера. Необходимо тщательно подготовится к первому занятию в бассейне. Первое впечатление отложится в памяти ребенка на всю жизнь и сможет повлиять на дальнейшее его отношения с водой.

Статистика говорит о том, что маленькие дети с большим удовольствием взаимодействуют с водой, а вот чем старше он становится, тем сильнее он начинает боятся воды.

В любом возрасте страх воды может быть вызван негативным опытом:

- попадание воды в глаза во время купания.

- занятие плаванием во время которого ребенок мог хлебнуть воды.

- ситуация при которой ребенок мог соскользнуть с рук, погрузиться под воду и при этом испугаться.

Задача взрослых состоит в том, чтобы дать ребенку чувство безопасности: инструктор рядом, вода теплая и приятная, много интересных игрушек и т.д.

Важно не торопясь помочь ребенку почувствовать доверие к воде, безопасность, а затем интерес и понимание правил поведения на воде и желания научиться плавать.

Нельзя ребенка пытаться насильно заставить преодолеть страх воды.

Ребенок вслух может не противиться, но начнет проявляться психосоматика (в виде лор заболеваний). Поэтому необходимо помочь ребенку адаптироваться к воде медленно и постепенно.

Пусть ребенок самостоятельно выберет себе очки, шапочку, купальник или плавки, того цвета, который ему нравятся, чтобы занятия по плаванию ассоциировались с приятными ему вещами. Также родители могут самостоятельно помочь ребенку:

-Сидя в ванной полейте ему водичку на голову, чтобы он не боялся, если вдруг вода попадет на лицо.

- Набрать полную ванную и предложить ребенку надев очки для плавания посмотреть под воду.

Ни в коем случае не ругать ребенка и не сердится на него, если он не захотел выполнить упражнение, нырять или вовсе заходить в воду. Необходимо поддерживать ребенка и обращать внимание даже на самые незначительные его успехи.

Соблюдение этих правил поможет вашему ребенку комфортно адаптироваться к воде и занятиям в детском бассейне. Ведь самое главное это крепкое здоровье и полноценное гармоничное развитие ребенка.