Родителям о преодолении боязни воды у детей.

Не секрет, что плавание-один из самых полезных для укрепления здоровья и физического развития организма в целом видов спорта. Именно поэтому многие родители стараются с раннего возраста приучить ребёнка к воде. Но часто они сталкиваются с проблемой когда ребёнок не хочет входить в воду, а уж тем более плавать. Причиной этому может быть боязнь воды.

Боязнь воды у детей принимает самые различные формы и может проявляться лишь при определённых условиях.

Одни дети веселятся и плещутся, пока вода спокойная, но при малейшем её движении или небольшой волне впадают в панику. Другие ребята уверенно чувствуют себя в бассейне ,где пространство вполне обозримо и можно ухватиться за поручень или бортик ,но ни за что не согласится показать свои умения в открытом водоёме. Некоторые дети с радостью принимают душ, но пугаются когда им моют голову .Зачастую родители не готовы принимать подобные страхи всерьёз, считая их смешными детскими капризами, пытаются избавить от них ребёнка с помощью рациональных объяснений. Психологи установили ,что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды- это самая большая преграда в обучении ребёнка плаванию.

Ни в коем случае нельзя пытаться пристыдить ребёнка за его опасения, и тем более не стоит сравнивать его с другими детьми, которые не бояться воды. Не пытайтесь форсировать события, если ребёнок не готов, ваши действия только усилят его страх и могут подорвать его доверие к вам. Будет лучше, если вы покажете ребёнку, что воспринимаете его боязнь всерьёз, скажите, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое то время он пройдёт, а вы ему в этом поможете.

Один из эффективных методов обучения детей плаванию- игра и игровые упражнения.

Рекомендации для родителей.

1.Приучайте ребёнка к воде личным примером, поскольку ребёнок вам доверяет.

2.Чтобы научить ребёнка не бояться воды, входите в водоём вместе и постепенно.

3.Играйте с ребёнком в любимые игры в воде. Положительные эмоции- ваш главный помощник.

4.Если ребёнок боится опускать лицо в воду, приобретите ему очки для плавания.

5.Никогда не обучайте ребёнка плаванию через силу. Не давите на него.

6. Не используйте агрессивные методы-забрасывание ребёнка в воду ,резкое обливание водой ,обрызгивание…

7.Не сравнивайте ребёнка с детьми плавающими лучше. Это может вызвать у него комплекс неполноценности.

8.Никогда не смейтесь над страхами ребёнка- это его обижает.

9.Не рассказывайте знакомым о страхах и опасениях ребёнка в его присутствии.

10.Самое главное будьте терпеливы!

Со временем ребёнок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнёт получать удовольствие от плавания .Убедите ребёнка, что вы его любите и верите в него, тогда у него обязательно всё получиться!!!!!