

## **Предупреждение боязни воды**

### *Консультация для родителей*

#### **Ребенок боится бассейна — как преодолеть страх?**

Плавание — это не только замечательный вид спорта, которому можно обучать детей с раннего возраста, но и прекрасная закалилка всего организма и силы воли. Сегодня многие родители отдают своих малышей в такие секции. Но что делать если ребенок боится бассейна, забивается в углу, плачет и наотрез отказывается даже подойти к нему? Казалось бы, ничего нельзя сделать, но существуют различные методики, рассказывающие родителям, как преодолеть страх ребенку перед бассейном.

#### **Определяем причину страха**

Чтобы начать бороться с проблемой нужно четко знать в чем она заключается. Не стоит усмехаться над ребенком, называя его трусишкой. Спокойно и рассудительно поговорите с ним об этой проблеме. Возможно, ему просто неприятно, когда вода попадает в глаза или в нос. Тогда чтобы этого избежать просто купите специальные очки или защитные тампоны в уши.

Если он не может четко сформулировать причину страха воды, возможно, этот негатив отложился в подсознании еще с младенчества. Попробуйте вспомнить о неприятном опыте купания для малыша. Также эта фобия может быть наследственной. Если кто-то из родителей также панически боится воды, то страх может передаваться ребенку на эмоциональном уровне.

#### **Играем в ванной**

Почаще играйте с ребенком в ванной. Поощряйте его за нырок под воду, в игровой манере брызгайте воду на личико. При этом поясняйте, что такие игры не будут сильно отличаться от плавания в бассейне и что там тоже нечего бояться.

#### **Подаем личный пример**

Дети, всему учатся, беря пример с взрослых и чаще всего со своих родителей. Поэтому покажите своему чаду как хорошо плавать в бассейне, как весело и совсем не страшно. Со временем, видя, как у вас хорошо получается ему тоже захочется повторить и он рискнет окунуться в бассейн.

#### **Терпение и только терпение**

Никогда не наказывайте и не высмеивайте ребенка за его страх. Это только подтолкнет его замкнуться в себе и даст повод думать, что вы ему враг, а не друг. Также если вы его торопите, напираете со своим намерением затащить его в бассейн, то можете только навредить и непросто усугубить страх, а еще погасить желание его преодолеть.

#### **Обращаемся к тренеру**

Попробуйте подойти к этой проблеме с другой стороны. Найдите приветливого тренера и запишите свое чадо к нему на групповые занятия. Профессионал всегда сможет найти подход к ребенку, а он сам видя своих сверстников в воде, поймет, что это вовсе не страшно и сделает первый шаг.