

Как посещать бассейн, если у ребенка водобоязнь.

(советы инструктора по плаванию)



Водобоязнь – это форма страха, когда у ребёнка повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется

в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения при попадании воды на лицо и, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Страх перед водой может появиться по многим причинам:

1. Страх неведомого и невиданного.
2. Личный опыт захлёбывания водой .
3. Неправильное эмоциональное реагирование взрослых на неудачу ребёнка и др.

Дети, страдающие водобоязнью, мнительны и легко внушаемы. Многие из них имеют слабую психику, неуверенность в своих силах. Водобоязнью руководит психологический барьер, мешающий общаться с водой. При обучении нужно учитывать индивидуальные особенности детей, пол, характер.

Методы устранения страха

Четких и однозначных способов преодоления страха и водобоязни не существует. В своей работе я придерживаюсь следующих методов: внушение, самовнушение, дыхательные упражнения, релаксация.

Упражнения выполняются в спокойной обстановке, даются ровным тоном, вселяющим уверенность в воспитанников. Большое значение по преодолению водобоязни отводится в период начального обучения плаванию. Необходимо помнить, что ребёнок, имеющий страх воды

(наследственно, при пребывании в воде, находится в эгоцентричном состоянии, сосредоточен только на себе, на своем страхе, сомнении, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов инструктора, обращенных к нему. Прежде чем приступить к ликвидации водобоязни, необходимо выяснить причины возникновения страха, а в виду того, что дети чаще всего не могут ответить на этот вопрос, то беседу желательно провести с родителями данного ребенка, которые смогли бы ответить на поставленные перед ними вопросы, касающиеся непосредственно причины возникновения водобоязни.

Я применяю в своих занятиях такие упражнения как: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Кипящий чайник» и др.

Советы инструктора по плаванию

для преодоления водобоязни у малышей:

- не стоит заниматься «закаливанием», т. е. если ребенок боится воды, не заставляйте его силой войти в воду, «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка. Никогда не кричите на ребенка. Все что угодно, можно объяснить спокойно!
- не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за неудачу.
- постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
- поддерживайте ребенка, но не идите на поводу.
- важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.

Подготовила: инструктор по плаванию Ефанова И.М.