

Если ребёнок боится купаться. Что делать?

Водяные страхи у детей

«Вода у тебя нет вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни. Ты сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснишь нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости в нас вновь начинают бурлить высохшие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете»».
Антуан де Сент-Экзюпери

Вода – это жизнь. Водобоязнь у детей – явление не такое уж редкое. И относится оно к невротическим симптомам. Приходит внезапно, в возрасте 4-5 лет. Казалось бы, ещё год назад малыш резвился в воде, за уши не вытянешь – и вдруг панический страх зайти даже по колени. Родители роются 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: «захлёбывается чувствами», «захлёстывают эмоции». Если эти чувства положительные, всё прекрасно. А если отрицательные, то ими можно действительно захлебнуться. Четыре года – возраст расцвета детских страхов. Любая отрицательная эмоция, переживание могут развиться в невротический страх (темноты, чужих людей, одиночества и, конечно воды). Водобоязнь – очень стойкий симптом, он может сохраниться на протяжении 3-4 лет.

Если ваш ребёнок вдруг начал бояться воды:

- ни в коем случае не заставляйте его купаться насильно (просто обливайте из лейки, при этом он должен стоять на берегу);
- дома в ванне тренируйте опускать голову под воду. Страх воды – прежде всего боязнь попадания воды на лицо. Это связано с опасением нехватки воздуха, ребёнок боится захлебнуться. Начинайте приучать ребёнка не бояться, когда на лицо попадают брызги. Затем учите задерживать дыхание. Когда ребёнок это освоит, из кружки лейте воду ему на голову (всё это, разумеется, проделывайте в игре). Когда вы почувствуете, что ребёнок перестал бояться, начинайте выводить его на «большую воду»;
- и самое, пожалуй, главное – проникните во внутренний мир своего ребёнка и посмотрите: а не таится ли там какое-нибудь скрытое от глаз переживание?

- перестал бояться, начинайте выводить его на «большую воду»;
 - и самое, пожалуй, главное – проникните во внутренний мир своего ребёнка и посмотрите: а не таится ли там какое-нибудь скрытое от глаз переживание?
- Желаю Успехов!**