**ДЕТСКАЯ «АКВАФОБИЯ»**

Непреложная истина — вода означает жизнь. А в особо жаркие дни эту истину многие проверили на себе.

Однако часто на берегу водоемов можно увидеть ребенка, которого просто-таки насильно волокут в воду. И как бы он ни кричал, упирался, бился в паническом страхе, исход один — неминуемый заплыв в «подневольном стиле»…

Водобоязнь у детей — явление не такое уж редкое. И относится оно к невротическим симптомам. Приходит внезапно, в возрасте 4-5 лет. Казалось бы, еще год назад малыш резвился в воде, за уши не вытянешь – и вдруг панический страх зайти даже по колено. Родители роются в памяти, когда мог произойти момент испуга, и не могут найти.

Четыре года — возраст расцвета детских страхов. Любая отрицательная эмоция, переживание могут развиться в невротический страх (темноты, чужих людей, одиночества и, конечно, воды). Невротическая проблема редко бывает одна. Она, как правило, выступает в свите других невротических симптомов.

Психоаналитики считают, что вода — это олицетворение чувственности. Не случайно о чувствах говорят как о воде — «захлебывается чувствами», «захлестывают эмоции». Если эти чувства положительные, все прекрасно. А если отрицательные, то ими можно действительно захлебнуться.

У ребенка, как и у взрослого, страх перед водой сковывает тело, нарушает дыхание, и он не может проплыть даже несколько метров. Подтверждают это и утопающие, которых удалось спасти. Они рассказывают о внезапно охватившем предательском страхе, который тянул их на дно, не давая добраться до спасительного берега.

Как победить боязнь воды?

— Для начала запомните одну простую истину — кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, что ваш малыш – индивидуальность, а значит не такой, как все! Поэтому лучше поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Действительно, страшно впервые не найти дно под ногами и погрузиться в воду с головой. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих людей это получилось, хотя, конечно, им пришлось хорошо потрудиться.

— Выразите ребенку свою уверенность, что он сможет добиться успеха. При этом не называйте конкретного срока. Более того, подчеркните, что это может произойти в любое время – раньше или позже – не имеет значения. Главное — результат.

— Будьте терпеливы. Пусть все идет своим чередом. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде или на берегу, его страх перед водой постепенно уменьшится. Такова жизненная закономерность. Ребенок, который боялся заходить в воду по щиколотку, в поиске красивых камушков и ракушек не заметит, как зайдет в нее по колено. В какой-то момент он сядет в воде, чтобы взбить ножками фонтан, или зайдет по пояс, играя с друзьями в догонялки.

— Научите ребенка делать подводные фонтаны. Для этого малышу надо погрузить нижнюю часть лица в воду и понемногу выпускать воздух изо рта. Получится что-то вроде фонтанчика из пузырьков. Специально создавайте игровые ситуации, в которых ребенок будет все глубже заходить в воду, опускать в нее голову и делать фонтан, так вы поможете ему быстрее избавиться от страха.

— Дети любят испытывать себя, преодолевая страх — слушать страшные истории в темноте, забираться в старые развалины, лазить высоко по деревьям. Поэтому иногда на воде можно использовать ситуации, в которых ребенок испытывает страх. Например, крепко сжимая ребенка в объятиях, вместе с ним погрузитесь с головой в воду (предварительно сделав хороший вдох и крикнув – «Ныряем!»). Или просто бросьте ребенка в воду, конечно страхуя его. Но здесь у каждого своя мера, главное – не переборщить. Как только ребенок потребует прекратить игру – сразу же сделайте это. После игры обязательно похвалите ребенка, расскажите родным и знакомым в присутствии малыша, как смело он себя вел и какие подвиги совершал.

— Используете специальные приемы, например, ролевые игры. Такие приемы необходимы, когда страх ребенка перед водой закреплен в подсознании, когда в его основе лежит какой-то неприятный опыт. Чаще всего это боязнь опустить голову в воду, потерять дно под ногами, страх, что вода зайдет в нос или рот. Возможны и другие варианты. Такие страхи требуется преодолевать гораздо дольше.

Водобоязнь — очень стойкий симптом, он может сохраняться на протяжении 3-4 лет. Если ваш ребенок 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, ребенок боится захлебнуться. Начинайте приучать ребенка не бояться, когда на лицо попадают брызги. Затем учите задерживать дыхание. Когда ребенок это освоит, из кружки лейте воду ему на голову (все это, разумеется, проделывайте в игре). Затем можно начинать приучать опускать голову под воду. Когда вы почувствуете, что ребенок перестал бояться, начинайте выводить его на «большую воду».

Проблемы при обучении плаванию.

Многие родители, зная, что плавание очень полезно для физического развития малыша, записываются с ребенком в бассейн. Но при малейшей попытке затащить кроху в воду он плачет и кричит.

Что нельзя делать в этом случае:

• Не заставляйте ребенка силой заходить в воду. Не давите на него.

• Не надо бросать ребенка в воду. Мол, захочешь выжить - поплывешь. Помимо того, что ребенок еще больше будет бояться воды он потеряет веру в своих родителей.

• Не смейтесь над страхами малыша и не сравнивайте его с другими детьми, которые уже плавают в бассейне. Мол, вон Петя уже как хорошо плавает, а ты что!?. У ребенка может возникнуть комплекс неполноценности. Наоборот, скажите, что и вы и вон Петя тоже в первый раз боялись воды. Но со страхом надо справиться.

• Не обсуждайте с близкими при ребенке свои страхи по поводу первого похода в бассейн. Если вы не уверены или сомневаетесь, не показывайте этого малышу.

Большинство родителей пытаются научить еще маленького ребенка плавать, обращая особое внимание на технику плавания. Однако специалисты считают, что не стоит обучать ребенка плавать «по взрослому» раньше 6-ти лет. А до этого возраста находясь в воде стоит лишь играть и баловаться, продолжая использовать, нарукавники, жилет или круг.

В первый раз придя в бассейн, зайдите в воду сами. Поплескайтесь, поплавайте, покажите ребенку, что вам это действительно доставляет радость и удовольствие.

Возьмите ребенка на руки, только не держите его слишком сильно, чтобы он не почувствовал опасности. Ведите себя максимально спокойно. Будьте терпеливы, со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже - не имеет значения. Главное - результат.

Бывают случаи, когда у детей возникает патологический страх воды и родители просто не в состоянии справиться самостоятельно.

Если вы попробовали способы из нашей статьи, а ребенок боится купаться, возможно, стоит обратиться к квалифицированному психологу. Он поможет преодолеть страх ребенка к воде.

— И самое, пожалуй, главное – проникните во внутренний мир своего ребенка и посмотрите, а не таится ли там какое-нибудь скрытое от глаз переживание?