

# 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 детства приучить ребенка к воде. Но часто они сталкиваются с проблемой, когда ребенок совершенно не хочет входить в воду, а уж тем более учиться плавать. Причиной этому может быть боязнь воды.

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 ребенку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды – это самая большая преграда в обучении ребенка плаванию.

Ни в коем случае нельзя пытаться пристыдить ребенка за его опасения, и тем более не стоит сравнивать его с другими детьми, которые не боятся воды. Не пытайтесь форсировать события, если ребенок не готов, ваши действия только усилят его страх и могут подорвать его доверие к вам.

Будет лучше, если вы покажете ребенку, что воспринимаете его боязнь всерьез, скажите, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое-то время он пройдет, а вы ему в этом поможете.

## **Рекомендации для родителей**

1. Приучайте ребенка к воде личным примером, поскольку ребенок вам безгранично доверяет.
2. Чтобы научить ребенка не бояться воды, входите в водоем вместе и постепенно.
3. Играйте с ребенком в любимые игры в воде. Положительные эмоции – ваш главный помощник!
4. Если ребенок боится опускать лицо в воду, приобретите ему очки для плавания.
5. Никогда не обучайте ребенка плаванию через силу. Не давите на него.
6. Ни в коем случае не используйте такие агрессивные методы, как забрасывание ребенка в воду, резкое обливание водой, обрызгивание и т.п.
7. Не сравнивайте ребенка с детьми, плавающими лучше. Это может вызвать у ребенка комплекс неполноценности.
8. Никогда не смейтесь над страхами ребенка – это обижает его.
9. Не рассказывайте знакомым о страхах и опасениях ребенка в его присутствии.
10. Самое главное – будьте терпеливы!

Со временем ребенок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания.

Убедите ребенка, что вы его любите и верите в него, тогда у него обязательно все получится!