

## Как побороть страх воды у детей

*Все дети радостно плещутся в мелких волнах, а ваш кроха тихонько строит песочные пирамиды? Малейшая попытка занести ребенка в воду заканчивается горькими слезами? Не исключено, что вы где-то допустили ошибку. Исправьте ее, и малыш снова полюбит воду.*



**1. Узнайте причину.** Подумайте, как Вы сами относитесь к воде. Очень осторожно? Ребенок чувствует, что мама нервничает. И сам начинает ждать от стихии опасности. Не исключено, что когда-то вы резко окунули малыша в воду или оставили его одного. Он испугался, теперь не хочет переживать нечто подобное и предпочитает держаться от воды подальше. И в первом, и во втором случае нужен целый ряд мер, чтобы устранить страх.

Однако за боязнью воды могут скрываться и более банальные причины. Например, ваша дочка увидела, что на всех ее сверстницах купальники, а она в трусиках. Моральный дискомфорт начинает ассоциироваться с водой. Достаточно правильно одеть ребенка на пляж, и проблема исчезнет.

**2. Придумайте сказку.** По дороге на пляж (или в бассейн) расскажите малышу сказку. Причем главный герой ее должен напоминать ребенку его самого. И проблема у сказочного персонажа такая же: боится воды. Включите фантазию и опишите, как герой поборол свой страх. Малыш почувствует себя увереннее. Ведь если кто-то смог это сделать, то и он справится!

**3. *Исключите давление.*** «Вот доплывешь до того буйка, сразу куплю тебе мороженое». Шантаж не искоренит страх, только прибавит к нему обиду. Метод резкого погружения тоже противопоказан. Если бросить ребенка в воду, он не станет бояться ее меньше, но перестанет доверять вам.

Не ставьте в пример детей, которые плещутся с удовольствием. Ваши упреки только приведут к комплексу неполноценности.

**4. *Действуйте постепенно.*** Наберитесь терпения. Пусть малыш сам решает, когда заходить в воду и как далеко. Пусть поначалу он будет топтать лишь рядышком с прибоем, но затем намочит ступни, зайдет по щиколотки, а потом и по пояс. Каждую маленькую победу отмечайте. Ваше поощрение необходимо трусишке. Он почувствует себя увереннее.

**5. *Играйте!*** Кто больше соберет синих (красных, белых) камешков. Такое соревнование не оставит ребенка равнодушным! Ну а чтобы победить, придется зайти в воду, ведь самые яркие и большие экземпляры именно там. Он и не заметит, как окажется в воде. И проведет там немало времени.

Битва на водяных пистолетах – отличный вариант. Нужно регулярно наполнять его водой. Придется заходить в нее хотя бы по щиколотку. И никакой боязни.

Придумайте свой вариант. Главное, отвлечь ребенка от момента, когда он заходит в воду (он самый пугающий). А дальше – все проще простого.

**6. *Подарите аксессуары.*** Очки для плавания, шапочка, как у настоящего спортсмена, игрушечный водный мотоцикл, маска... Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Малыш пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.