

Боязнь воды.

С проблемами, связанными со страхом воды у детей, сталкиваются очень многие родители. Бывает, что ребенок ни за что на свете не хочет заходить в озеро, купаться в ванной, мыться под душем или просто умывать личико. Часто это происходит вдруг, на ровном месте: еще вчера все было нормально и купание доставляло малышу огромное удовольствие, а теперь оно похоже на экзекуцию! Что же произошло?

Ряд психологов считают, что страх воды связан с историей нашей жизни до рождения. Ведь там, в мамином животе, ребенок находился в водной среде. Если во время беременности или родов на малыша воздействовали какие-то неблагоприятные факторы, например, ему не хватало кислорода (гипоксия), наблюдалось обвитие пуповины или рано отошли воды и безводный период продолжался более трех часов, — все это может являться благоприятной почвой для формирования у ребенка страха воды в течение первых нескольких лет жизни. Такие страхи называются «резонансом родового стресса».

По мнению одного из известных психологов XX века, Станислава Грофа, особо велика вероятность формирования страха воды у тех детей, рождение которых сопровождалось амниотомией (прокалыванием околоплодного пузыря), когда вода, бывшая до этого дружелюбной и комфортной средой, вдруг становится пугающей и непредсказуемой.

Другая точка зрения на причины возникновения у ребенка страха воды более прозаична. У всех нас есть инстинкт самосохранения, призванный защищать и оберегать нас от всевозможных опасностей. Если мы столкнулись в жизни с чем-то, что нас напугало, в следующий раз мы будем относиться к этому с тревогой, и это абсолютно естественно!

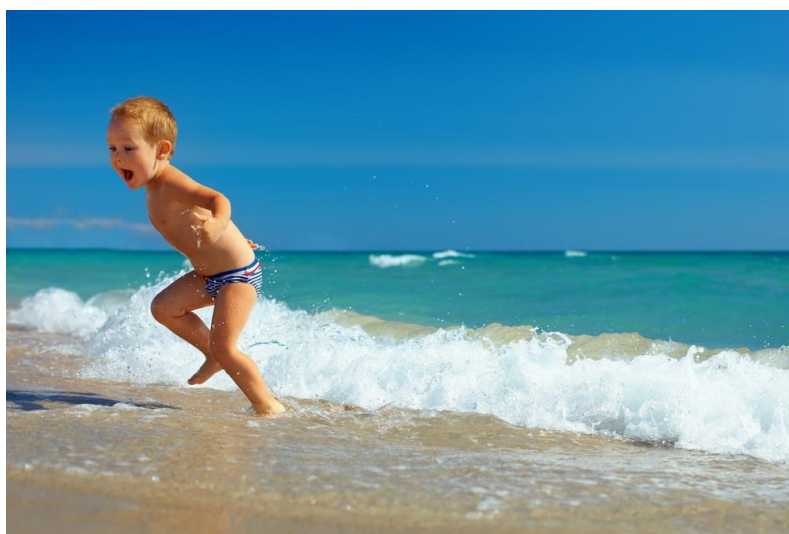
Возможно, у ребенка появился негативный опыт, связанный с водными процедурами: новый шампунь оказался «шипучим», вода попала в нос (вспомните, как это неприятно!), или же ребенок поскользнулся в ванне и со всего размаха бултыхнулся в воду. Конечно, в следующий раз инстинкт самосохранения подскажет ему: «Купаться опасно!»

Но далеко не все ситуации, в которых у ребенка мог бы появиться страх воды, так очевидны. Иногда родители недоумевают: ну ничего подобного не было, а купание теперь превратилось в наказание для всех, кто в нем задействован. В таких ситуациях стоит задуматься о том, а не сами ли мы, родители, являемся источником этого страха?

Возможно, когда ребенок купался и вода попала ему в ушко, мама слишком уж тревожно вытирала его, приговаривая при этом что-то вроде: «Вот видишь, какая у тебя мама бестолковая! Вот как плохо получилось!» Малыш не был напуган попаданием воды в ухо. Вполне вероятно, что он этого даже не заметил. Но по реакции мамы понял: произошло что-то тревожное!

Вполне могло случиться и так, что причиной появления страха воды стали отрицательные эмоции родителей, сопровождавшие купание. Иногда бывает, что, устав за целый день, мы торопимся поскорее уложить ребенка спать, а он, разыгравшись в ванне, совершенно не собирается заканчивать купание. Мы начинаем сердиться на ребенка, торопить его, можем даже в сердцах повысить голос. Итог — нежелание идти в ванную на следующий день. Или другой пример: ребенок увидел что-то страшное, связанное с водой, по телевизору. Дети очень впечатлительны, и теперь вряд ли он будет купаться с такой же легкостью, что и раньше.

Важно помнить, что у ребенка-дошкольника, как правило, не бывает страха «утонуть» в чистом виде. Дети боятся не воды как таковой, а каких-то ее свойств: температуры, скорости течения, объема, звуков, которые она издает. Вода может казаться ребенку слишком горячей или слишком холодной, ее может быть очень много, она может чересчур громко шуметь или течь очень быстрым потоком. А еще вода может быть непредсказуемой: неловкое движение рукой — и вот уже она попала в нос, в глаза, в уши...



Два вида страха воды

Чаще всего можно наблюдать **два вида страхов перед водой**. Первый из них — **страх мыться в ванне или под душем**. Он может возникнуть с самого начала, когда малыша только приучают к ежедневным купаниям. Но чаще бывает так, что ребенок, который до этого купался с радостью, перестает любить это занятие, начинает плакать при одном упоминании о необходимости идти мыться. Особенно тяжело дети переносят мытье головы. Статистика, которая, как известно, знает все, утверждает, что эта гигиеническая процедура путает четырех из пяти детей. Если вы спросите своих родителей, вполне возможно, они вам расскажут, что и вы сами в детстве с криком убегали и прятались под стол, едва услышав: «Ну, пойдём мыть голову!»

Сереее сейчас 5 лет. Он родился за границей и первые пять месяцев жизни провел там. После возвращения в Россию мама заметила, что у ребенка появился диатез непонятного происхождения, и, перебрав все возможные варианты, решила, что он вызван некачественной водопроводной водой. После этого ежедневные купания ребенка прекратились, его мыли раз в неделю в кипяченной воде: папа держал над ванной, мама поливала из ковшика. Так продолжалось примерно до двух лет. В этом возрасте родители решили, что Сереее уже достаточно взрослый, чтобы купаться в ванне в обычной водопроводной воде. Однако Сереее, увидев наполненную ванну, разрыдался, и вымыть его удалось только с применением папой физических усилий. Такая картина повторяется на протяжении трех лет еженедельно: мытье Сереее превратилось в испытание для нервной системы всех членов семьи.

Другой вид страха перед водой — **страх перед водоемами**. Даже тот ребенок, который в ванне чувствует себя как рыба в воде, может испугаться, увидев перед собой огромное озеро, широченную реку или бесконечное море! Попав на пляж, малыш может растеряться от обилия воды и песка, большого количества людей, шума и визгов купающейся детворы. Очень может быть, что он истолкует эти возгласы неправильно: не как проявления радости и удовольствия, а как сигнал тревоги. Конечно, тут есть от чего испугаться!

Ира(4,5 года), впервые попав на пляж в «сознательном» возрасте, еще на подходе к нему испуганно спросила маму: «Почему там все плачут?» Мамины объяснения о том, что так другие детишки выражают радость, ее не убедили. Попривыкнув к пляжной обстановке, через несколько дней Ира рискнула зайти в воду по колени и поиграть в озере с корабликом, потом начала купаться вместе с мамой. Но на протяжении всего отпуска она прекращала все свои занятия,

замирала, испуганно крутила головой каждый раз, когда слышала чьи-то вполне радостные крики.

Итак, самое главное, что родители должны знать про страх воды:

- Страх воды — это абсолютно нормальное явление, и у большинства детей он проходит сам по себе по мере взросления.
- Основные формы проявления страха воды — это страх перед мытьем в ванне или под душем и страх купаться в различных водоемах.
- Дети боятся не утонуть, как к часто думают взрослые, а каких-то конкретных свойств воды (температуры, силы течения и т. д.). Для того чтобы помочь своему малышу, нужно как можно точнее понять, чего именно он боится.

Страх воды доставляет неприятные минуты не только нашим детям, но и нам самим. В очередной раз услышав истеричные крики ребенка в ответ на предложение пойти помыться, мы часто чувствуем, как в нас начинают закипать раздражение, тревога и досада. Ну сколько же можно, в конце концов! Уже столько раз ему объясняли, что нет ничего страшного в том, чтобы помыться, что Мойдодыр не любит грязнуль, и даже получили от него на прошлой неделе клятвенное обещание не плакать больше в ванной, а он опять за свое! А как неловко мы чувствуем себя на пляже, когда все нормальные дети весело плескаются в воде, а наше чадо испуганно жметесь на берегу и начинает истошно визжать при любых попытках затащить его в воду силой, чтобы он понял наконец, как там здорово! Что делать в таких ситуациях?

