

## Συμβουλές για το ...πρώτο μπάνιο



Η πρώτη επαφή του παιδιού με το

θαλασσινό μπάνιο είναι μια ξεχωριστή εμπειρία για κάθε γονέα. Η εικόνα ακόμα και πολύ μικρών παιδιών που δεν ξεκολλάνε από το υγρό στοιχείο και τα παιχνίδια στην αμμουδιά είναι πολύ συνηθισμένη σε κάθε παραλία, όμως δεν λείπουν και οι...

περιπτώσεις που τα παιδιά αναπτύσσουν φόβους για το νερό και αντιδρούν έντονα μέχρι να το συνηθίσουν. Μερικές συμβουλές για το πώς πρέπει να αντιδράσουμε, έτσι ώστε να μην δημιουργήσουμε... τραυματικές εμπειρίες στο παιδί μας και να το κάνουμε να εξοικειωθεί με το θαλασσινό νερό όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Εν αρχή ην ο... τόπος. Για το πρώτο μπάνιο του παιδιού σαν μην επιλέξετε ούτε απόκρημνα βράχια, ούτε βαθιά νερά, ούτε φουρτουνιασμένη παραλία, ούτε και σκούρα νερά. Μια συνηθισμένη αμμουδερή παραλία (κατά προτίμηση οργανωμένη, έτσι ώστε να μπορέσετε να ζητήσετε και να λάβετε άμεσα βοήθεια) με ομαλή κλίση είναι ό,τι πρέπει. Επιλέξτε μια ηλιόλουστη μέρα χωρίς άνεμο, έτσι ώστε η πρώτη κοντινή οπτική επαφή του παιδιού σας με τη θάλασσα να του δημιουργήσει ευχάριστη αίσθηση.

**Πριν το γδύσετε και το τοποθετήσετε στην κουλούρα του, σα να βιάζεστε, κάντε μια βόλτα μαζί του στην παραλία. Θα δει άλλα παιδάκια, λίγο μεγαλύτερα απ' αυτό ή ακόμα και ίδιας ηλικίας, να παίζουν και να χαίρονται το νερό και τα παιχνίδια στην άμμο. Η αίσθηση των ευτυχισμένων παιδιών που βλέπει θα του αποδείξει ότι η παραλία είναι χώρος χαράς και όχι φόβου. Περπατήστε δίπλα στο νερό, αφήστε το να βρέξει τα πόδια σας και δείτε πώς αντιδράει στα πρώτα κύματα.**

**Σε καμία περίπτωση μην επιμείνετε αν δείτε ότι αντιδρά έντονα όποτε προσπαθείτε να μπειτε στη θάλασσα. Ο εγωισμός και η ξεροκεφαλιά είναι πολύ άσχημοι σύμβουλοι τέτοιες στιγμές. Αν προσπαθήσετε να μπειτε αγκαλιά με το παιδί σας κι αυτό αρχίσει να κλαίει, καλό είναι να κάνετε μερικά βήματα πίσω, να το καθησυχάσετε, κι αν δείτε ότι επιμένει στην άρνησή του να βγειτε τελείως από τη θάλασσα. Μην του θυμώνετε, όμως... Προσπαθήστε να διασκεδάσετε τους φόβους σας, δείξτε σίγουροι ότι θα περάσετε καλά στο νερό, δημιουργήστε του εντέχνως μια... ζήλεια προς τη θάλασσα και τις χαρές της και μην δείχνετε ότι επιθυμείτε όσο τίποτε άλλο να κολυμπήσει.**

**Αν επιμένει να κάθεται στην παραλία, φροντίστε να το βρέχετε συχνά με θαλασσινό νερό. Όχι μόνο για να μην το... κάψει ο ήλιος, αλλά για να συνηθίσει την αίσθηση του νερού στο σώμα του και να αντιληφθεί ότι είναι κάτι ακίνδυνο.**

**Όταν τελικά βρεθείτε μέσα στο νερό, εννοείται ότι δεν πρέπει να το αφήσετε ούτε στιγμή από τα μάτια σας, αλλά και το... αντίθετο. Φροντίστε να βρίσκεστε στο οπτικό του πεδίο κάθε στιγμή και να κρατάτε με το χέρι σας την κουλούρα του. Του δίνετε μια αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς. Όταν συνηθίσει, φροντίστε να το κρατάτε μπροστά σας, ώστε να μην σας βλέπει, αλλά να του μιλάτε για να αισθάνεται την παρουσία σας.**

**Προσπαθήστε ειδικά στα πρώτα του μπάνια να λάβετε όλες τις απαραίτητες προφυλάξεις, ώστε να μην συμβεί κάτι απρόοπτο. Τα πιο συνηθισμένα είναι ζαλάδα ή εγκαύματα από την πολύωρη έκθεση στον ήλιο ή τσίμπημα από κάποιο έντομο. Εχετε το νου σας για όλα αυτά, έτσι**

**ώστε να συνδέσει τη θάλασσα με χαρούμενες εικόνες και όχι δυσάρεστες αναμνήσεις.**



**Πηγές:**flowmagazine.gr- [tro-ma-ktiko.blogspot.gr](http://tro-ma-ktiko.blogspot.gr)