

28 Αυγούστου 2013

## Ξεπερνώντας το φόβο για τη θάλασσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλα τα παιδιά λατρεύουν το νερό και τη θάλασσα, σωστά; Λάθος!

Τι μπορείτε να κάνετε στην περίπτωση που το δικό σας αντί να απολαμβάνει το μπάνιο του στη θάλασσα, κλαίει, γραπώνεται επάνω σας σαν χταπόδι και φοβάται;

Μην το πιέζετε. Εξηγήστε στο παιδί σας -ακόμα κι αν είναι μωρό- ότι κατανοείτε το φόβο του. Ακούστε τις ανησυχίες του, εάν π.χ. νιώθει άσχημα βλέποντας τα άλλα παιδιά να κάνουν βουτιές και να διασκεδάζουν στο νερό, και σε καμία περίπτωση μη χρησιμοποιήσετε εκφράσεις του τύπου «μα είσαι τόσο φοβιτσιάρης/α», «δεν ντρέπεσαι μεγάλο παιδί να κάνεις έτσι;» ή «κοίτα τα άλλα παιδάκια, μόνο εσύ δεν τα καταφέρνεις». Το παιδί σας θα χρειαστεί λίγο περισσότερο χρόνο να προσαρμοστεί και να συνηθίσει την ιδέα του νερού κι εσείς θα πρέπει να δείξετε υπομονή και να το στηρίξετε.

Κάντε «προπόνηση» στο σπίτι. Αν μέχρι τώρα το καθημερινό μπάνιο τους στο σπίτι ήταν ένα σύντομο ντους του τύπου, σαπουνάδα-ξέβγαλμα-τέλος, αρχίστε να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο ώστε να εξοικειωθεί περισσότερο με το υγρό στοιχείο. Γεμίστε τη μπανιέρα με νερό και βοηθήστε το παιδί να κατακτήσει κάποιες από τις βασικές δεξιότητες της κολύμβησης στην ασφάλεια του σπιτιού του, όπως να βάζει το πρόσωπο μέσα στο νερό, να χτυπάει τα πόδια και τα χέρια ή ακόμα και να επιπλέει ανάσκελα ή μπρούμυτα. Εξηγήστε του ότι όλα αυτά είναι πολύ πιο διασκεδαστικά στη θάλασσα. Προσοχή: μην το αφήσετε ούτε δευτερόλεπτο χωρίς επίβλεψη.

Βραχείτε κι εσείς μαζί του. Εάν το πρόγραμμα και, βέβαια, τα οικονομικά σας το επιτρέπουν, γραφτείτε σε ένα πρόγραμμα κολύμβησης για μωρά όπου τα παιδιά μπαίνουν στην πισίνα μαζί με τους γονείς τους. Αλλά και όταν είστε μαζί στη θάλασσα, μην του ζητάτε να μπει μόνο του στο νερό, αλλά πάρτε το αγκαλιά και μπείτε μέσα μαζί, κάνοντας πολλές στάσεις μέχρι να φτάσει να βραχεί ολόκληρο. Μην το αφήνετε από την αγκαλιά σας εάν δεν νιώθει ακόμα ασφαλές και άνετα στο νερό.

Τραβήξτε αλλού την προσοχή του. Όταν πάτε στη θάλασσα, πάρτε μαζί σας μερικά παιχνιδάκια που επιπλέουν (από αυτά που χρησιμοποιείται στο μπάνιο του στο σπίτι) και βάλτε τα στο νερό, κοντά στην ακτή. Προτρέψτε το να τα πιάσει και να παίξει μαζί τους -έτσι η «πρόκληση» για εκείνο δεν θα είναι να μπει στο νερό, δηλαδή κάτι που φοβάται, αλλά να παίξει με το παπάκι του, δηλαδή κάτι ασφαλές και οικείο!

Με τη συνεργασία της Βάσως Μακαρώνη (ψυχολόγος, παιδοψυχολόγος)

Από: Ελένη Καραγιάννη

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)