



Большинство малышей с удовольствием принимает ванны с самого рождения. Но как только Ваше чадо научится сидеть, купание станет для него веселым и увлекательным занятием. Сидя в ванне, ребенок увидит все в совершенно другом ракурсе и с удовольствием начнет осваиваться в новой среде. У малыша появится возможность проявить активность и любознательность и совершить свои первые открытия. Вы же всегда будете рядом, чтобы познакомить его с приятными ощущениями, которые дарит теплая вода, и разделить с ним его восторг.

Малыш отлично знает, что скоро будет купаться: шум воды, доносящийся из ванной, привычные мамины приготовления, все это вызывает у него прилив бодрости и веселое возбуждение. С тех пор, как он начал садиться, купание превратилось в веселую игру. Еще недавно малыш мог видеть только потолок ванной, а его движения были ограничены. Теперь же он может обзирать все вокруг, а главное его ручки свободны и могут дотянуться до игрушек, покачивающихся на воде, до струйки, льющейся из крана. А главное, вода становится для него не просто средой, в которой он находится, а объектом для веселых экспериментов и игр. Он погружает ручки в воду и видит их – оказывается, водичка прозрачна! Поднимает ручки, и с них слетают сверкающие капли. А если повторить эксперимент без прежней осторожности? Плюх! Оказывается можно извлекать такие интересные звуки. Ну-ка, еще разок, посильнее. Плюх! Во все стороны летят брызги. Вот это развлечение! В теплой воде малыш расслабляется и чувствует себя очень комфортно. Ведь вода помогает ему справляться с силой тяжести и удерживаться в сидячем положении. Ребенку требуется меньше усилий, чем "на суше" для удержания корпуса в вертикальном положении и он может направить свое внимание на исследование окружающего мира.

Однако, хотя большинству малышей вода дарит радость и удовольствие, для некоторых деток она пугающа и связана с чувством опасности. Скорее всего, это результат негативного опыта, связанного с водой. Например: малыш наглотался воды, или вода в ванночке была не комфортной температуры. Также, психологи аналитического направления, могли бы отнести подобный, порой ничем не объяснимый страх, на счет ранней психологической травмы, возможно никак не связанной с водой. Чтобы помочь малышу справиться со страхом надо постараться понять, что именно пугает малыша, и, запасшись терпением, постепенно приучать его к купанию. Для начала можно устраивать игры с водой вне ванны, чтобы ребенок, чувствуя себя в безопасности, мог спокойно освоиться и контактировать с водой ровно на столько, на сколько он сейчас готов. Также, можно призвать на помощь различные стихи и приговорки о воде. Понаблюдайте, на каком именно этапе малыш начинает проявлять страх, заранее или непосредственно в ванне. Возможно, стоит изменить "ритуал" подготовки к купанию. В общем, надо окружить тему воды ореолом исключительно положительных эмоций. Главное с пониманием отнестись к страхам малыша, и избежать строгости и принуждения, которые лишь усилят панику.

Превратить купание из гигиенической процедуры в увлекательное занятие можно с помощью различных нехитрых затей и игрушек. Например: открыть кран так, чтобы вода текла тоненькой струйкой, и показать малышу, что можно подставить ладошку и попытаться поймать бегущую водичку. Ваше чадо испытает восторг и изумление, ведь до сих пор предметы, попадавшие в его цепкие ручки, никуда не убегали. Он еще раз подставляет ладошку под струйку и крепко сжимает кулачек - опять ничего! Так малыш знакомится с одним из свойств воды. Но тут его внимание привлекает яркая уточка, качающаяся на поверхности. Он немедленно протягивает к ней ручку, но от колебания воды уточка уплывает, и поймать ее с первой попытки не удастся. Удивительно! В воде привычная игрушка ведет себя совершенно иначе, зато есть хорошая возможность потренироваться, хватая предметы в необычных условиях. Пока малыш занят, мама берет мочалку и нежно массирует его спинку. Какие чудесные ощущения! Малыш тянется к мочалке, и, заполучив, крепко сжимает в ручке. Из нее извергается настоящий ливень! Сюрпризам нет конца. Такую любопытнейшую вещь малыш привычно тянет в рот, ведь для него это самый надежный способ исследования окружающего мира. Как только он начнет кусать мочалку, на язык потечет вода - это приведет малыша в восторг. Но мама настороже: пить воду из ванны нельзя, но малыш и сам уже это понял, его личико исказила гримаска - до чего же невкусно!

Когда ребенок достаточно освоился со своим новым "положением" в ванне, можно предложить ему поиграть с ним со стаканчиком. Если погрузить стаканчик в воду

раздастся громкое бульканье, которое развеселит малыша. Когда же он резко поднимет ручки, вода с плеском выльется. Некоторое время малыш будет поглощен этим увлекательным и познавательным занятием, такая сосредоточенность поможет ему сохранять сидячее положение и спокойно чувствовать себя в воде.

Малыша пугает душ? Конечно, ведь его струи покалывают нежную кожу, к тому же он шумит и извергает большое количество воды. На первых порах душ может заменить леечка. Покажите ребенку, как вода теплыми струйками льется сверху. Пусть он подставит ладошки и почувствует, какие нежные эти струйки, совсем не страшные. И теперь, когда Вы осторожно польете из леечки ему на спинку, плечики, а затем и на головку малыш не испугается, а напротив, будет блаженствовать.

Детская кожа очень чувствительна, и от соприкосновения с теплой водой ребенок испытывает массу приятных ощущений. Пока малыш спокойно сидит, зачерпните воду рукой и потихоньку лейте ее на его плечи, спинку, ручки. Прислушиваясь к ощущениям от сбегających вниз тонких ручейков, ребенок будет чувствовать каждый миллиметр своего тельца. Комментируйте свои действия: «Водичка побежала, побежала с плечика, по ручке и добежала до пальчиков». Постепенно малыш сможет связать свои ощущения с тем, что Вы говорите. Это поможет ему ощущать свою целостность, лучше осознавать себя, свое тело. Во время купания обращайте внимание на мимику ребенка: восхищение, удивление, умиротворение. Разделите с ним его эмоции. Ведь когда мама рядом и настроена в унисон, настроение и самочувствие малыша только улучшаются. Искупайте малыша не только в теплой водичке, но и в нежных прикосновениях, в ласковых словах. И тогда купание для малыша и для Вас станет настоящим праздником.

- Не спешите сажать ребенка в ванночку, дождитесь того момента, когда он будет чувствовать себя уверенно в сидячем положении и научится действовать, не теряя равновесия.

- Чтобы малышу было удобнее, на дно ванной можно постелить специальный коврик, предохраняющий от скольжения.

- Вода должна доходить ребенку до пояса. Оптимальная температура 36-37 градусов, лучше не ориентироваться на свои ощущения, а пользоваться специальным термометром.

## Купаемся без слез

Автор: administrator

---

- Ни на минуту не оставляйте малыша одного или под присмотром ребенка младше 12 лет.

- Во время купания вода постепенно остывает и малыш может простудиться, поэтому периодически добавляйте горячей воды.

- После купания заверните малыша в большое махровое полотенце и затем одевайте его в хорошо нагретой комнате, избегая сквозняков.

*Источник: Богданова Н.В., детский психолог, психоаналитик*

*Сайт: [www.igra-msk.ru](http://www.igra-msk.ru)*

*[фото www.photosight.ru](http://www.photosight.ru)*