

## **Niemowlak pierwszy raz na basenie**

**Pierwsza wizyta kilkumiesięcznego bobasa nie musi stresować ani jego, ani rodziców. Należy jednak pamiętać o kilku podstawowych zasadach, które zapewnią nie komfort, bezpieczeństwo i świetną zabawę.**

Maluszek w wieku kilku miesięcy to dziecko, z którym śmiało można już rozpoczynać przygodę z basenem. Zajęcia osvajania z wodą niemowląt prowadzone są w wielu miastach w Polsce, a rzesza małych pływaków stale się powiększa. Kiedy już zdecydujemy się na udział w zajęciach z instruktorem, poświęćmy chwilę na przygotowanie się do pierwszej wizyty na pływalni. Zastanówmy się co zabrać, na co zwrócić szczególną uwagę w wodzie?

### **Wyprawa z wyprawką**

Po pierwsze, żeby uniknąć stresu zaplanujcie wyjście/wyjazd na basen przede wszystkim tak, żeby zdążyć i nie spieszyć się na ostatnią chwilę. Nerwy, z powodu choćby korków w drodze, negatywnie wpłyną nie tylko na rodzica, ale i dziecko. Spokój i odpowiednie nastawienie do zajęć są tu niezwykle istotne - jeżeli my będziemy spokojni, to dziecko zareaguje tak samo, a jeżeli jesteśmy pozytywnie nastawieni do zajęć, to sukces jest już niemal gwarantowany.

Co zabieramy na basen? Małemu dziecku zazwyczaj towarzyszy duża torba. Idąc na basen zadbajcie żeby znalazły się w niej obowiązkowo takie przybory jak strój, pieluchy do kąpieli (co najmniej dwie), ręcznik, oliwka lub krem, a także koniecznie coś do picia lub jedzenia. Maluszki po spędzeniu kilkudziesięciu minut w wodzie wykazują zawsze zwiększony apetyt.

### **Przyjemny rytuał**

Kiedy od strony „logistycznej” wszystko mamy już zapięte na ostatni guzik, czas wejść do wody. Pierwszą zasadą bezpieczeństwa jest oczywiście bezwzględne posłuszeństwa wobec instruktora prowadzącego zajęcia. To w jaki sposób będą one przebiegały w dużej mierze zależy jednak także od nas samych. Małe dziecko wymaga bliskości, tym bardziej znajdując się w wodzie, a więc środowisku, w którym normalnie nie funkcjonuje. W 100 procentach musimy więc skupić się na jego zachowaniu i kiedy tylko zauważymy pierwsze symptomy zdenerwowania, najlepiej od razu przytulić maluszka i w ten sposób go uspokoić. Jeśli nie wiemy w jaki sposób trzymać dziecko, czy też jak wykonać jakieś ćwiczenie, bez wahania należy poprosić o pomoc instruktora.

Wszelkie czynności na basenie wykonujemy powoli, spokojnie, krok po kroku. Stopniowo zanurzamy więc dziecko w wodzie, nie chlapiemy, tylko delikatnie polewamy wodą, itp. Starajmy się po prostu, by każda forma obcowania z wodą była dla dziecka jak najbardziej łagodna i przyjemna.

Aby adaptacja w wodzie przyniosła efekty, musi być regularna. Wizyty na basenie powinny się odbywać minimum jeden raz w tygodniu, najlepiej tego samego dnia tygodnia. Kiedy już uda się osiągnąć taką regularność, nawet nie zorientujecie się, jak dziecko będzie traktowało pójście na basen jak coś normalnego, jak coś co było z nim od zawsze. Jako swego rodzaju przyjemny – i dla rodzica i dla dziecka - rytuał.

**Norbert Lewandowski**