

Oswajanie z wodą dziecka w domowych warunkach

Łazienka, wanna, ciepła woda, zabawki i odpowiednie nastawienie rodzica. Mieszanka takich składników może być świetnym uzupełnieniem zajęć oswajania z wodą niemowląt prowadzonych na basenie.

Nie bez przyczyny z roku na rok coraz więcej rodziców decyduje się na udział swojego dziecka w zajęciach oswajania z wodą dla najmłodszych. Rosnąca popularność tego typu zajęć wynika z faktu, że kontakt z wodą to potężny zastrzyk zdrowia dla organizmu małego człowieka. Przebywanie w wodzie pobudza do działania jego układ krążenia, oddechowy, a także kostno-stawowy, stymulując właściwy rozwój maluszka.

Podczas spotkań na basenie zwraca się także szczególną uwagę na budowanie emocjonalnej więzi pomiędzy rodzicem a niemowlęciem. I właśnie ta więź odegra kluczową rolę w przypadku domowej kąpieli. Zabawa w łazience, w znanym maluszkowi otoczeniu i towarzystwie najbliższej osoby, może być świetnym uzupełnieniem zajęć prowadzonych na basenie pod okiem profesjonalisty. Także rodzice czują się w takiej sytuacji komfortowo. Dzięki zajęciom na basenie doskonale wiedzą bowiem jak dziecko zachowuje się w wodzie i jak dać mu poczucie bezpieczeństwa.

Jak ćwiczyć?

Zacznijmy od tego ile czasu powinniśmy bawić się z niemowlęciem w wodzie. Każde dziecko jest inne, posiada różną wrażliwość i może to być przedział czasu od zaledwie kilku do nawet kilkudziesięciu minut. Przede wszystkim gdy tylko widzimy, że maluszek nudzi się w wodzie, zaczyna być marudny lub rozdrażniony, trzeba szybko powiedzieć sobie: stop, kończymy! Nie należy dopuścić do sytuacji, że kąpiel będzie zbyt długa, aby dziecko nie nabrało złych skojarzeń na przyszłość.

Pamiętajmy, aby w przypadku kąpieli 20-30 minutowych i dłuższych, koniecznie dolewać ciepłej wody!

Rodzajów zabaw w wannie jest bez liku. Wchodząc do wanny z dzieckiem trzymajmy się jednak kilku zasad, które stosować należy przy każdym ćwiczeniu. Spokój, opanowanie, powolne, płynne ruchy, delikatny dotyk – to wszystko wpływać będzie kojąco i relaksująco na maluszka. Po stopniowym zanurzeniu całego ciała możemy powoli przystąpić do pierwszych zabaw.

W przypadku najmłodszych, kilkumiesięcznych dzieciaków wystarczy samo polewanie i ochlapywanie wodą. Można też dodatkowo próbować skupiać wzrok leżącego na plecach maluszka na oddalonym i przybliżanym przedmiocie lub twarzy rodzica.

Maluszek samodzielnie trzymający głowę to już „uczeń”, któremu można pokazać jak uderzać dłońmi w taflę wody, z którym można klaskać, czy też którego można położyć na własnym brzuchu i kołysać. Bardziej zaawansowane ćwiczenia to holowanie na powierzchni wody, czy samodzielne leżenie na plecach bez podparcia. Wymagają one jednak wcześniejszego treningu na zajęciach basenowych pod czujnym okiem wykwalifikowanego instruktora.

Są zabawki, jest zabawa!

Zabawki powinny być nieodłącznym elementem każdej wspólnej kąpieli. Ale uwaga! Nie używajmy wszystkich naraz, lecz stopniowo wprowadzajmy kolejne atrakcje.

Czego możemy używać w wodzie? Po pierwsze, świetną zabawką może być słuchawka prysznicowa. Zmienna siła strumienia wody, tworzone za jego pomocą wodne wiry i wzburzanie powierzchni wody zaciekały małego pływaką. Żelaznym punktem powinna być piłka, którą dziecko będzie próbowało złapać, kopać, rzucać. Z kolei plastikowy kubek pozwoli nabierać wody i przelewać ją. Podobną rolę może pełnić zabawkowa konewka. Przydatne mogą być również gąbki i wszelkie gumowe zwierzątka, z których można wyciskać wodę, lub wydobywać dźwięki.

Wymienione zabawy i zabawki to oczywiście tylko wybrane elementy, które można wykorzystać w trakcie domowej kąpieli. Inwencja rodziców (oczywiście połączona ze zdrowym rozsądkiem) może być w tym względzie dużo większa. Pamiętajmy jednak, że nie wszystko da się zrobić w wannie i łazienka nigdy nie zastąpi nam w pełni prawdziwego basenu, ani zajęć z wykwalifikowanym

instruktorem.

Norbert Lewandowski