

# Bojím se vody!

*Do oddílu přijde dítě, a my zjistíme, že se bojí vody. U oddílů, jež se nevěnují vodním aktivitám a s vodou přijdou do styku jen párkrát do roka, to nemusí být problém. Ale u vodních skautů?*



FOTO MIROSLAV PARVONIČ - KOSMIC



FOTO PETR POSPÍCHAL - SODŽI

nevyvíjejte velký nátlak a nechte jej, aby se v klidu a pomalu s vodou seznámilo. Rozhodně je dobré být s dítětem přímo v bazénu, vzbuzuje to v dítěti větší důvěru. A tomu, co vidí, spíše uvěří, než tomu, co mu řeknete.

**Jedním z největších problémů, které je třeba odstranit, je strach z potopení obličeje.**

Dítě pak většinou začne panikařit a upevňuje si svůj strach z vody. Nejprve se dítě učí obličeji namáčet rukou, pak polévat a poté postupně potápět. Potápět obličej může nejprve jen ve stoje a teprve pokud mu to již nedělá problémy, může to zkusit při plavání. Vhodným řešením v těchto případech bývá i použití plaveckých brýlí.

Důležitým faktorem při odstraňování strachu je motivace dítěte. Pokud se dítě soustředí například na hru, zapomíná na strach a obavy z vody. Mějte však stále na paměti, že může dojít k nenadálé a nepředvídatelné reakci, třeba při náhodném potopení nebo pocitu ztráty jistoty dna. Pak dítě může začít panikařit. Proto je vhodné výběr hry pořádně zvážit.

Boj se strachem je opravdu běh na dlouhou trať. Důležité je neztrácet trpělivost a naději. Všimněte si dlčích úspěchů a dávejte je dítěti najevo. Bude mít radost, že se zlepšuje a do dalšího boje půjde s větším optimismem a nadějí na úspěch. ❁

**M**áme takovému dítěti rovnou doporučit přechod do nevodáckého oddílu, anebo se pokusit s tím něco udělat? Je lepší nad dítětem rovnou nelámat hůl, a pokusit se jeho strach odstranit, či alespoň zmírnit. Ale jak?

Panický strach z vody a z hloubky lze považovat za něco, co vybočuje z normálního chování jedince. Jeho příčina může být již v prenatálním období nebo se postupně vyvine následkem nějaké události. Tím vzniká u jedince psychická bariéra. Zda se jí podaří odstranit či zmírnit, záleží mimo jiné i na osobnosti jedince, který tímto strachem trpí. Lze to v podstatě zobecnit nejen na strach z vody.

Nejprve musíme zjistit, zda je nějaká konkrétní příčina strachu z vody a z čeho konkrétně má dítě strach. Důležité je si uvědomit, že překonávání strachu z vody je záležitost spíše dlouhodobá a nemůžete očekávat nějaké výrazné výsledky hned. V začátcích je vhodné chodit do bazénu, kde je na rozdíl od rybníků či řek vidět dno. A vůbec, celkově to pro dítě může působit klidněji. Úplně ideální by bylo volit i menší bazén s teplejší vodou. Na dítě

**Co když se dítě stále bojí, jeho stav se nezlepšuje a vodácké aktivity jsou důležitou součástí programu? Zde musíte zvážit, zda ho to vylučuje z většiny programu, či ne. A také jaký je vztah dítěte k oddílu. Dost pravděpodobnou variantou je, že dítě program nebude bavit, protože ho díky strachu ani neláká, a z oddílu odejde. Pokud se však dítě cítí v oddíle skvěle, má zde spoustu kamarádů a jejich ztráta by byla pro něj citelná, je lepší zvážit variantu, že se vodáckých programů, u nichž by jeho strach byl vážným problémem, nebude zúčastňovat. Časem se jeho stav třeba zlepší a možná se z něj stane perfektní vodák.**



LUCIE BLÁHOVÁ - LŮCA

Mám vystudované učitelství 1. stupně se zaměřením na speciální pedagogiku. Registrována jsem v přístavu „OMAHA“ Plzeň. [lucie.blahova@zs-chotikov.cz](mailto:lucie.blahova@zs-chotikov.cz)