

W 2016 roku przeprowadziliśmy bardzo ciekawą rozmowę z instruktorką nauki pływania niemowląt - Natalią Wielgus. Zapraszamy do lektury ostatniego wywiadu w cyklu "Przypominamy ciekawe artykuły..."



- Czy wielu rodziców zapisuje swoje dzieci na pływanie?

- Kiedy 10 lat temu zaczynałam prowadzić zajęcia, było to głównie z powodu braku znajomości tematu. Teraz częściej się o tym pisze czy w Internecie. Poza tym powstają nowe grupy dla najmłodszych i coraz więcej osób szkoli się na instruktorów. W większe w ostatnich latach zainteresowanie takim

- Skąd w ogóle wzięta się idea uczenia pływania niemowląt?

- Można powiedzieć, że są takie dwa nurty w podejściu do pływania najmłodszych. Pierwszy z nich wywodzi się z USA i Australii, gdzie dochodziło do częstych przypadków utonięcia dzieci w przydomowych basenach. Wynikało to z braku świadomości rodziców jak dużym zagrożeniem dla małego dziecka jest niewystarczająco zabezpieczony zbiornik z wodą. Wymyślono zatem program, który miał nauczyć samoratownictwa w przypadku wypadnięcia do wody. Dziecko miało oswoić się z wodą i nie wpadać w panikę, ale obrócić się na plecy, żeby móc oddychać i wzywać pomocy. Taki program był w gruncie rzeczy bardzo nieprzyjemny dla maluchów. Indywidualny trening polegał na wielokrotnym wrzucaniu dziecka do wody w różnych pozycjach i pokazywaniu mu, w jaki sposób ma obrócić się tak, by wypłynąć na powierzchnię i utrzymać się na niej. Można obejrzeć przykładowe filmiki z takich lekcji w Internecie. Niektórzy właśnie z tym kojarzą pływanie niemowląt – z dzieckiem, które wrzucone do wody, wypływa na powierzchnię, przekręca się na plecy i leży, wzywając pomocy i płacząc. Dojście do takiej umiejętności wymagało bardzo wiele od dziecka i dla wielu pozostawało traumatycznym przeżyciem. Miało to swoje plusy, bo maluch nabierał respektu do wody, ale raczej nie zachęcało go to do późniejszej aktywności, pływania, gdyż środowisko wodne kojarzyło mu się z zagrożeniem, czymś nieprzyjemnym. Drugi nurt natomiast zapoczątkowali instruktorzy, dla których bardziej liczył się komfort i dobro dziecka. Doszli oni do wniosku, że oczywiście ważne jest, żeby maluch nauczył się samoratownictwa, ale istotne dla nich było również, aby ta nauka była dla niego przyjemna. W Polsce instruktorzy łączą dwa podejścia i starają się uczyć pewnych umiejętności przez zabawę właśnie. Choć mam niestety wrażenie, że są i tacy, którzy zbyt nastawiają się na zabawę i zajęcia rekreacyjne. A przecież istotne jest, aby zajęcia miały pewną strukturę, żeby wiadomo było, czemu mają służyć poszczególne ćwiczenia i zabawy, z jakimi umiejętnościami dziecko ma zakończyć naukę.

- Skąd czerpie Pani swoje wzorce?

- W Polsce nie ma przyjętego standardu nauki pływania niemowląt, każda szkoła prowadzi zajęcia według autorskich programów. W ramach Polskiego Stowarzyszenia Pływania Niemowląt wymieniamy się między sobą doświadczeniami, zapraszamy również gości z zagranicy i oni uczą nas swoich metod.

Bardzo spodobał mi się program w Anglii, gdzie Lauren Heston, jedna z pionierek nauczania pływania niemowląt na świecie, od ponad 20 lat, prowadzi zajęcia nastawione na konkretne umiejętności, które dzieci mają osiągnąć w wodzie. Kiedy tam przyjechałam, naprawdę byłam pod ogromnym wrażeniem, jak wiele takie maluszki są w stanie się nauczyć. Poprzez liczne powtórzenia ćwiczeń i naukę komend dzieci świadomie wykonują ćwiczenia i osiągają niebywałe rezultaty w postaci konkretnych umiejętności pływackich.

- Od kiedy właściwie można zacząć uczyć dziecko pływania?

- Teoretycznie nie ma takiego granicznego wieku i dziecko można zacząć uczyć pływać od urodzenia. Potrzebne są tylko wówczas właściwe warunki, czyli przede wszystkim odpowiednia temperatura wody – dla noworodka ok. 36 st. C. Większość z nas jednak nie ma swojego prywatnego basenu, dlatego można zacząć trenować dziecko w waniencie. Bardzo ważne jest, aby przyzwyczajać je do wody na twarzy, co jest punktem wyjścia do nauki pływania. Warto zatem polewać główkę dziecka z kubeczka czy konewki.

Dobrym treningiem jest też wspólna kąpiel pod prysznicem. Wtedy jednak należy uważać, żeby maluch nam się nie wyslizgnął.

Warunkiem uczestnictwa dziecka w zajęciach na basenie jest osiągnięcie odpowiedniej wagi, aktywny układ immunologiczny i brak innych przeciwwskazań zdrowotnych takich jak m.in. nasilony refluks żołądkowo-jelitowy, nawracające zapalenia ucha środkowego, układu moczowego i niektóre choroby skóry.

Optymalnym dla większości dzieci jest wiek 3-4 miesięcy. Wówczas dziecko ma nadal wiele odruchów z życia płodowego i pierwotnych, takich jak: wstrzymywanie oddechu czy kopanie. Podtrzymanie tych odruchów ma duże znaczenie, bo dzięki temu nie musimy ich już uczyć. W tak wczesnym wieku łatwiej też położyć dziecko na plecach, bo wówczas jest jeszcze do tego przyzwyczajone. Poza tym z reguły trzyma już wtedy głowę w miarę sztywno, więc rodzicowi łatwiej jest bezpiecznie zmieniać jego pozycję w wodzie.

- Czy dziecko można jakoś do takich zajęć przygotować? Czy trzeba?

- Nie trzeba, ale warto. Szczególnie dotyczy to rodziców, którzy stosują do kąpieli dziecka dosyć wysoką temperaturę wody. Wtedy najlepiej na dwa tygodnie przed rozpoczęciem nauki na basenie, oswajać je z chłodniejszą wodą, tak, aby ostatecznie temperatura wody, w której kąpiemy dziecko, miała ok. 32 st. C.

- A jak wygląda nauka starszych dzieci?

- Kiedy dziecko skończy 1,5 roku nauka nieco się zmienia, maluch więcej ćwiczeń wykonuje samodzielnie. Na przykład łapie się za brzeg i samodzielnie trzyma czy sam pływa ze sprzętem wypornościowym. Dziecko ma już wtedy inną koordynację

ruchową, inną siłę mięśni, więcej rozumie, więc można od niego też więcej wymagać.

- Wtedy można już zacząć wprowadzać jakieś techniki pływania?

- Tak, techniczne elementy też już się wolno wprowadza – ruch rąk przypominający pływanie kraulem i żabką, bardziej efektywną pracę nóg – zamiast prostego kopania, samodzielne leżenie na plecach czy kontrolę oddechu. Dziecku można już wówczas wytłumaczyć, na przykładzie dmuchania świeczek czy balonika, czym jest wdech i wydech.

Potem dużo łatwiej współpracuje się ze starszym dzieckiem, które już miało kontakt z takimi zajęciami jako niemowlęta. Nie traci się czasu na przełamywanie bariery, którą jest strach przed zanurzeniem twarzy do wody, co u starszych dzieci niekiedy potrafi zająć kilka miesięcy. Pozytywne nastawienie, przekonanie malucha, że radzi sobie w wodzie, naprawdę wiele zmienia.

- Jest takie ryzyko, że dziecko tak bardzo oswoi się z wodą, że nie będzie czuło przed nią respektu?

- Myślę, że dziecko trzeba na początku oswoić z wodą i sprawić, żeby postrzegało ją jako przyjazne środowisko. Natomiast ważne jest, żeby potem, kiedy już zaczyna więcej rozumieć i jest bardziej samodzielne, uczyć je respektu do wody. Dziecko musi wtedy wiedzieć, że do wody wchodzi się tylko pod opieką rodzica i w sposób bezpieczny, musi poznać pewne zasady.

- Dużo mówiłyśmy o tym, czego uczy się dziecko - niemowlę i 2-latek, a czy rodzice podczas takich zajęć też się uczą?

- Część osób, które nie pływały do tej pory, przez uczestniczenie w zajęciach z dzieckiem zostaje wprowadzone w wodny świat w sposób przyjazny i zyskuje motywację do tego, żeby samemu zacząć uczyć się pływać. To jest bardzo pozytywny trend, który obserwuję. Rodzice nie chcą dopuścić do takiej sytuacji, kiedy dziecko poprosi ich o wspólne wyjście na basen, a oni będą musieli odmówić, bo nie potrafią pływać. I zapisują się na naukę pływania.

Wydaje mi się, że z punktu widzenia rodzica i tego, co on może wynieść z tych zajęć, ważne jest też to, że często po raz pierwszy widzi on swoje dziecko w sytuacji, w której ma ono wykonać jakieś zadanie, pokonać jakąś trudność. Obserwuje czy się boi, czy wykonuje wszystko od razu, jak reaguje, w jaki sposób je uczyć, jak motywować, zachęcać – poznaje lepiej swoje dziecko. Rola rodzica podczas zajęć jest bardzo duża, wiele zależy od jego nastawienia – czy jeśli ćwiczenie się nie uda, to motywuje spokojnie dziecko do jego powtórzenia czy odpuszcza, czy może zmusza dziecko...

- I lepiej odpuszczać czy zmuszać?

- Najlepiej wyczuć, co dla dziecka będzie najwłaściwsze w danej sytuacji. Temu też służą te zajęcia – rodzic może wiele nauczyć się o swoim maluszku. Ogromne

znaczenie ma nagradzanie dziecka po każdym wykonanym zadaniu – wzmacnia to więź między rodzicem i jego pociechą oraz buduje jego pewność w wodzie. Taka pochwała nie dla wszystkich jest oczywista. Tu możemy zaobserwować również jak dziecko radzi sobie w kontaktach z innymi i w razie potrzeby pomóc mu budować pierwsze pozytywne relacje z rówieśnikami.

- Emocje rodzica mają więc wpływ na dziecko podczas zajęć...

- Tak, jeśli rodzic się boi, drżą mu ręce, głos, ma przyspieszony oddech - dziecko to odczuwa. Dlatego zawsze na pierwszych zajęciach z nową grupą podkreślam, żeby rodzice spokojnie, głęboko nabrali powietrza kilka razy i odetchnęli. Dziecko wie, kiedy się boimy.

- Rodzice często, pewnie również ze strachu, zakładają dziecku motylki (rękawki) lub koło - czy to jest właściwe?

- Bardzo dobrze, że zadała Pani to pytanie. Zawsze trzeba zastanowić się, czemu ma to służyć. Stosowanie motylków czy koła generalnie nie jest dobre z kilku powodów. Dziecko ma wtedy pionową, więc nieprawidłową, pozycję na wodzie. Poza tym, np. przy rękawkach, bardzo małe dziecko ma ograniczone ruchy rącek, nie ma pełnej swobody i jest mu niewygodnie. Kolejny powód to ograniczony kontakt twarzy z wodą.

Jest jeszcze jeden ważny aspekt. Często rodzicom wydaje się, że dziecko w kole czy innych pomocach jest całkiem bezpieczne w wodzie, a to nieprawda. To jest takie złudne poczucie bezpieczeństwa, które również przekazuje się maluchowi.

Natomiast jest taki moment, wiek około 2-3 lat, kiedy przez umiejętne zastosowanie koła czy motylków możemy dać dziecku szansę na samodzielne przemieszczanie się w wodzie i wpłynąć na większą efektywność pracy nóg. Istotne jest to, żeby dziecko wcześniej było nauczone przyjmowania prawidłowej, horyzontalnej pozycji na wodzie i aby ograniczać czas stosowania tego typu pomocy.

- Jest jeszcze coś czego raczej powinniśmy się wystrzegać?

- Niektórzy rodzice, bojąc się, że dziecko zmarznie w wodzie, zakładają im pianki. Tymczasem wtedy wiele receptorów czucia, które znajdują się na skórze, nie odbiera bodźców przez co ograniczamy maluchowi wrażenia zmysłowe.

- Podsumujmy jeszcze na koniec, jakie są korzyści z nauki pływania niemowląt?

- Po pierwsze – woda korzystnie wpływa na pracę naszego organizmu – rozwija układ krążenia, oddechowy, mięśniowy, ale również daje szansę na kształtowanie i doskonalenie zmysłu równowagi, którego pobudzanie we wczesnych latach życia jest bardzo istotne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Ćwiczenia w wodzie wpływają również na zwiększenie świadomości własnego ciała i jego położenia w przestrzeni. Po drugie, zajęcia zachęcają dziecko do podejmowania wyzwań, co buduje poczucie własnej wartości. Dają szansę na budowanie i wzmacnianie bliskiej relacji z

rodzicami, którzy wspierają maluszka, pomagają mu i towarzyszą w trakcie wykonywania ćwiczeń.

Po trzecie, dobra zabawa, możliwość swobodnego ruchu i spożytkowania nadmiaru energii.

I ostatnie, co dla mnie jest szczególnie ważne, to przyzwyczajenie dziecka do aktywności ruchowej, wykształcenie nawyku i potrzeby aktywności fizycznej, co w dzisiejszych czasach jest nam szczególnie potrzebne.

- Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Justyna Telejko, Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

Zdjęcie udostępnione przez p. Natalię Wielgus