



VÆK MED VANDSKRÆKKEN

Shampoo i øjnene. For varmt vand i badekarret eller en hudafskrabning på knæet efter styrt på svømmehallens fliser. Årsagerne til vandskræk kan være mange, men resultatet er børn, der ærgerligt nok ikke kan se det fede i at rejse mod azurblåt hav eller pjaske rundt i badekarret. Heldigvis kan vandskræk kureres med den rigtige indsats.

Der skal ikke mere end én lillebitte dårlig vandoplevelse til, før den kan vokse sig til en angst, hvor al slags badning bliver helt uoverskuelig – også for forældrene. Det skyldes, at vandskræk, som faktisk er en fobi, netop typisk opstår på baggrund af en dårlig oplevelse, hvor tryghedsfølelsen forsvinder. Og tryghed er et kodeord, når man skal forebygge og behandle angst, fortæller Erik Kromann, der er psykolog med speciale i angst. Han har i 28 år hjulpet både børn og voksne, der har mistet troen på, at vand er noget, man kan føle sig veltilpas i.

”Et barn kan sagtens blive meget bange og utrygt, hvis det får sæbe i øjnene, og så forbindes oplevelsen med sæbe til vandet og det at være i nærheden af vand i almindelighed. Angst er faktisk noget, børn lærer. Det er resultatet af en negativ erfaring,” siger Erik Kromann og tilføjer advarende, at det lille barn også kan erhverve sig en gang vandskræk takket være overbæmrede forældre:

”Hvis du som mor eller far siger, ”uh, det var ikke rart at få vand i øjnene, hva?,” eller ”du må absolut ikke gøre det og det i vandet,” så opfatter barnet hurtigt, at vand er en farlig sag, der er grund til at være bange for. Angst er jo en naturlig ting, som vi skal bruge til at beskytte os selv med, men den er ikke hensigtsmæs-

sig, hvis den går hen og bliver overdreven.” Erik Kromann fortæller, at det kun er muligt at få skubbet angsten for vand væk, hvis angsten erstattes af en ny og god erfaring. Det betyder, at det kun kan gå for langsomt med at lære dit barn, at vand er sjovt, at det smager godt, at det er dejligt at lege med og fantastisk at lege med andre i. Når først det vandskrækkede barn gør sig de erfaringer, vil angsten blive skubbet i baggrunden for til sidst helt at forsvinde.

VANDSKRÆK ER EN UDVIKLINGSFASE

Netsundhedsplejerske, Helen Lyng Hansen, er enig i, at vandskræk kan komme efter en dårlig oplevelse med elementet, men hun mener også, at den kan opstå som en naturlig del i barnets udvikling.

”Når det lille barn på halvandet til to år pludselig ikke vil i bad længere er det tit en fase, ligesom ▷

”Angst er faktisk noget, børn lærer. Det er resultatet af en negativ erfaring.”



VANDSKRÆK FRA VIRKELIGHEDEN

SØSKENDE MED VANDSKRÆK

Majbritt Vendelbo, mor til Ruben, 12 år, Nanna, 7 år, og Katrine, 2 år.

”Jeg elsker selv vand og er derfor mystificeret over at have fået tre børn med vandskræk. Det der med at gå i svømmehallen, hvor der er en million mennesker, der alle sammen sprøjter, det er bare ikke noget for mine børn. Mine to ældste gik på et tidspunkt til svømning, men fik ikke noget ud af det, fordi der var for meget pjask fra de andre børn og kun en lærer. Nanna har kun lært at svømme, fordi hun fik en privat svømmelærer.

Lige nu fylder det meget, at min yngste overhovedet ikke vil i bad, og det har hun aldrig villet. Det er lutter skrig og skrål. Vi har ellers prøvet at lokke hende til at se det gode og sjove ved vand ved fx at sige, ”se hvor sjovt din storesøster har det i badet,” men uden virkning. Jeg ved dog fra de to ældre søskende, at hvis jeg presser for meget på, så har det den stik modsatte effekt. Til gengæld var vi sidste sommer hele familien i Californien, og der boede vi lige op ad en swimmingpool. Det var rigtig godt, for hver dag kunne vi lige så stille sidde med fødderne i det lune vand og vænne os til det. Det, at det bare var der hele tiden, fik børnene til at åbne op og vænne sig til det. Det gjorde en forskel. Nu hjælper det også, når vandet er varmt. Der er ikke megen motivation i koldt vand.”

HURRA FOR DEN PRIVATE SVØMMELÆRER

Betina Axil, mor til Ask, 5 år og Frej, 9 år.

”For et års tid siden da Ask skulle til at gå til svømning ligesom sin storebror, fik han vand i næsen og gik helt i baglås. Fra det øjeblik kunne ti vilde heste ikke få ham til at slippe trappens trin inde på det laveste vand, selv om han aldrig før havde haft nogen problemer med at bade. Tidligere når vi rejste og var ved stranden eller ved en pool, var han nærmest frygtløs. Asks far prøvede at gå rundt med ham på armen, når de var i svømmehallen, men Ask ville bare ikke give slip på den trygge favn igen. Derfor ringede jeg til vores svømmeforening, som heldigvis tog mig alvorligt og satte mig i forbindelse med en af deres svømmelærere, der havde tag på den slags. Hun blev så hans lærer på svømmeholdet. Altså, hun var der kun for ham. Først satte hun sig sammen med Ask på vandkanten og legede med legetøj sammen med ham. Så udvidede hun lige så stille, og lidt efter lidt kom han ned i vandet. Hun udfordrede Ask lidt ad gangen. Fik ham hele tiden til at gøre flere ting og opmuntrede ham, så han fik succesoplevelser. Til sidst kunne han få hovedet under vand og have optur i flere dage over sin nye formåen. Han kaster sig stadig ikke vildt ud i vandet og elsker det, men han er kommet et langt stykke af vejen.”

barnet var bange for fremmede, da det var otte måneder,” forklarer hun og uddyber:

”Du kan også komme ud for, at dit barn er glad for rutsjebanen den ene dag, for så den næste dag at blive meget bange og ville ned igen, når det når toppen af stigen. På samme måde kan angst for vand opstå. Barnet får pludselig en angst for det, hun ikke kan styre – og gerne på et tidspunkt, hvor barnet er gammelt nok til at erkende netop dét.”

Helen Lyng Hansen mener ikke, at helt små børn partout skal i rigtigt bad, hvis de ikke ejer glæden ved karbad. I stedet foreslår hun en gang etagevask på puslebordet. Et andet råd er, at I også kan skifte badeværelset ud med køkkenet, fordi det indimellem hjælper at lave et nyt set-up, hvis fx badeværelset forbindes med oplevelser, der ikke er rare.

”Det kan faktisk være ret hyggeligt at bade i køkkenvasken, ligesom det også føles både

hyggeligt og trygt at sidde på mor eller fars arm under et brusebad. Uanset alternativ metode til det daglige eller ugentlige karbad, så er det vigtigt ikke at presse barnet ned i uoverskuelige mængder af vand, for så går det bare helt i baglås,” fortæller Helen Lyng Hansen.

SMÅ SKRIDT FREM

Det kan være svært at finde tålmodigheden frem, når dit barn for 117. gang nægter så meget som at dyppe storetåen i hotellets svømmepøl eller begynder at pjevse ved tanken om at tage et skridt nedad på stigen for at tilslutte sig re-

”Hvis en snigende ængstelse ikke registreres og reageres på, kan den vokse lynhurtigt.”

sten af det ventende svømmehold. Men selv om du måske næsten har lyst til at skubbe dit barn i vandet – iført korkbælte og vinger forstås – så er vejen frem små skridt, som barnet selv er med til at styre længden og mængden af. Kun på den måde vil dit barn oparbejde en følelse af, at vand per definition ikke er ukontrollerbart. Og her kan du med fordel tage en masse små kopper og bægre med i enhver tænkelig badesituation.

”Fyld kun vand i bunden af fx badekarret, og bed så barnet om at hælde vand på fødderne først. Når I har hvinet og frydet jer sammen over følelsen af vandets rislen, så gå videre til knæ, mave og skuldre. Der går måske fire gange, før I når til håret, men tag det stille og roligt, så barnet overskrider sine egne grænser blidt og roligt,” lyder rådet fra Helen Lyng Hansen. Og samme råd kan sagtens overføres til hav og svømmepøl. Er I ved havet, så gør en dyd ud af at lege i vandkanten. Byg sandslotte, hvor barnet skal hente vand i sin spand til voldgraven. Hurtigt vil barnet opleve, at det sjove overskygger utrygheden ved vandet.

”Det sidste, du må gøre, er at sammenligne med andre børn og sige noget i ret-

ning af ”prøv at se hende pigen dér. Hun er slet ikke bange for vandet.” Den slags er ikke befordrende for et barns selvværd,” lyder det fra Helen Lyng Hansen.

FRYD OG FRYGT

Det er meget vigtigt at holde øje med de signaler, der kommer fra et barn, der skal i havvand eller i et bassin for første, anden eller tredje gang. For hvis en snigende ængstelse ikke registreres og reageres på, så kan den vokse lynhurtigt. Det fortæller svømme- og fysioterapeut Pia Brunner, der har stor erfaring med vandskrækkede børn og voksne.

”Børnene viser, hvordan de har det. Nogle spænder op i kroppen, nogle trækker næsten ikke vejret, og andre står med frygten malet i øjnene. Signaler, som vi voksne ikke bare skal lade som om, vi ikke ser. Ligesom vi skal være os meget bevidst om de signaler, vi selv sender, og som kan være med til at stresser og forvirrer barnet. Det sker, at forældre, der selv er lidt bange for at svømme, melder sig til babysvømning eller familievømning med deres barn. De er fast besluttede på, at næste generation i hvert fald ikke må få vandskræk ligesom dem selv. Der er bare det, at barnet kan mærke

deres angst, og så kan babyen eller de ældre børn reagere på de modsatrettede signaler med frygt,” påpeger Pia Brunner. Hun anbefaler, at forældre skal lære,

hvordan de arbejder sammen med deres vandskrækkede barn, og derfor er det bedst at de er med i vandet, når de mindste går til timer hos hende.

”Det handler om kontakt – om hele tiden at mærke efter, hvor barnet er henne. Man skal ikke presse, men man skal heller ikke være for forsigtig. Det handler om hele tiden at finde det punkt, hvor barnet udfordres, men ikke for meget, og når man balancerer på den grænse, så finder barnet fryden neden under frygten. Fryden kommer hurtigt til at tage over. Det er ligesom i Tivoli. Vi er en lille

”Man skal ikke presse, men man skal heller ikke være for forsigtig.”

smule bange for at svinge rundt højt oppe, men det kilder også skønt i maven, og vi fyldes af fryd,” siger Pia Brunner og pointerer, at når barnet har oplevelser i og med vand lige dér, hvor frygt og fryd mødes, så får barnet lyst til at opleve fornemmelsen igen og bliver derfor mere og mere modig. Og selv om dit barn måske aldrig bliver en vild vandhund, så er det bare sjovere at kunne svømme, sjaske og pjaske uden at frygte for sit liv samtidig. ☆

KAMPEN OM HÅRVASKEN

Inger Dam-Jensen, Micaela, 3 år, og Alexander, 6 år.

”Alexander skreg og græd, hvis han fik så meget som en dråbe vand i hovedet, da han var mindre. Han er adopteret fra Bolivia, så vi ved ikke, hvad han har været udsat for som spæd, men de små blev vasket ret hårdhændet på det børnehjem, hvorfra vi hentede ham, og det har måske sat sine spor. Under alle omstændigheder har det været en tidskrævende kamp at finde en metode, som alle kan leve med i forbindelse med hårvask. På et tidspunkt købte vi sådan en hættetas i plastik, der fungerede som en stopper rundt om panden. Vandet skulle så ikke komme ned i ansigtet, men Alexander nægtede at have den på. Der kom faktisk først skred i Alexanders forhold til vand, da vi fik hans lillesøster, der er en rigtig vandhund. Når Micaela bare griner af at få en helt spand vand i hovedet, så kan vi mærke på Alexander, at han synes det er vildt fascinerende. Nu prøver han nogle gange at putte vand i ørerne. Noget, han slet ikke ville forsøge for bare et år siden. Lige nu klares hårvasken i øvrigt ved, at jeg sidder i vores store badekar med Alexander, og så ligger hans hoved på en lille plastiktromme i mit skød. Det gør helt tydeligt noget for ham rent tryghedsmæssigt, at han kan mærke, at hans hoved ikke kan komme ned i vandet. Den største angst eller fare er altså taget ud af hårvaskeseancen.”

Fra vandskræk til vandhund

- Pres aldrig et barn, der har vandskræk.
- Tag små skridt, så barnet ikke føler, det mister kontrollen.
- Flyt fokus fra at skulle have kroppen i vand til at lege med vand – inddrag gerne legetøj.
- Aflæs barnets kropssignaler, og sørg hele tiden for, at udfordringerne er af passende størrelse.
- Giv barnet tryghed ved at være ved dets side.
- Private svømmetimer med en svømmeinstruktør kan gøre en stor forskel.
- Gå efter det lune bassin i svømmehallen – kulde dræber motivationen.
- Vil barnet ikke i badekar, så nøjes med etagevask. Og gerne i køkkenvasken, så alle de negative oplevelser i badeværelset ikke er til stede.
- Giv barnet svømmebriller på, hvis det er bange for at få vand i øjnene – også i badet.

Læs mere på Vandskraek.dk, Netsundhedsplejersken.dk og Psykolog-klinik.dk.