



SUOMALAINEN  
VESILIIKUNTA~  
INSTITUUTTI

**Suihkuharjoitus vettä pelkääville**  
**Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy**  
**Julkaisuvapaa heti**

## **12 vaiheen ohjelma veden pelon poistamiseksi suihkuharjoituksin**

---

Jos lapsesi pelkää hiusten pesua tai on arka sukeltamaan, harjoittele kastautumista vaiheittain ensin peseytymisen yhteydessä suihkussa ja myöhemmin uima-altaalla tai luonnonvesissä. Etene pienin askelin esimerkiksi näin:

1. Menkää suihkuun yhdessä. Pidä lapsi sylissäsi ja istu sinä jakkaralla tai suihkutuolilla. Juttele mukavia, luo miellyttävä tunnelma vaikka laulamalla jotain laulua yhdessä. Älä kasta lapsesi päätä, jos hän pelkää sitä kovasti.
2. Anna lapsen pestä kasvojaan käsillään itse tai pese sinä, ellei hän pysty. Älä alussa pidä vettä kämmenissäsi, vaan pese pelkillä märillä käsillä tai pelkillä sormenpäillä. Saattaa olla, että ensimmäisellä kerralla ei muuta tehdäkään. Tee pienistä edistysaskelista taidetta, jos muuten ei asia luonistu. Pyri siihen, että lapsella on hyvä mieli kun hän lähtee yhteissuihkustanne.
3. Suihkuta lapsen jalkoja ja käsiä, vatsaa ja selkää lopulta myös hartioita, niskaa ja kaulaa. Lue samalla vaikka loruja tai kerro satuja.
4. Kun hartioiden ja niska kastelu on hyväksytty, pese niskahiukset "sylivauvaotteessa" takaviistossa asennossa niin, että kasvot ovat varmasti "turvassa". Ansaitsi hänen luottamuksensa sillä, ettei tee mitään mitä et kerro etukäteen. Pese miellyttävällä otteella, niin kuin haluaisit sinua pestävän.
5. Lisää kasvojen pesuveden määrää kämmenissä vähitellen. Lisää hiustenpesuun niskahiusten lisäksi takaraivohiukset.
6. Suihkuta vettä kasvojen edestä alas niin, ettei suihku kasta kasvoja. Anna hänen ottaa kasvojen pesuvesi tästä.
7. Siirrä suihkua lähemmäksi kasvoja, haistelkaa vettä. Anna suihkun kastella ensin leukaa ja sitten kumpaakin poskea.
8. Suihkuta vettä lapsen nenän päälle ja neuvo häntä puhaltamaan ilmaa nenän kautta ulos. Tämän harjoituksen voi tehdä vaikkei hän hallitse hengitystään laskemalla vettä vain vähän aikaa ylhäältä alaspäin.

9. Suihkuta hänen hartioitaan, niskaansa ja takaraivoaan. Kerro, että nyt annat veden tulla kasvojen yli, ja että se ei kestä kauan. Toimi sen mukaan, ja kasvojen kastuttua ”kuivaa” kädelläsi vesi pois lapsesi kasvoilta, ja kehu häntä.

10. Uusi kasvojen suihkuttamista takaraivolta kasvojen yli, ja opeta hänet itse pyyhkimään käsillään kasvonsa.

11. Kun lapsi on tottunut takaraivolta päin tulevaan suihkuun, ja veteen joka valuu kasvoilta alas, voit totuttaa hänet pystysuoraan suihkuun ja suoraan kasvojen suihkuttamiseen.

12. Altaalla voidaan nyt aloittaa myös kannulla veden päälle kaataminen tai jos se ei ole kiva leikki, alkeisuimaopetuksen hengitysharjoitusleikkejä.

Toimi päättäväisesti, mutta älä pakota, ettei lapsellesi tule veden pelkoa, tai ettei se pahene. Pelkoa voi lievittää pesemällä kehoa käsin saippualla silittävin ja hierovin ottein.

Näiden harjoitusten läpivienti voi viedä viikkoja tai kuukausia riippuen harjoitustiheydestä. Näitä voi opetella kotona peseytymisten yhteydessä tai uimaan mennessä. Onnea pienille askeleillenne!

## **Lisätiedot**

---

Eevaliisa Anttila  
Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy  
Postiosoite: PL 120, 40101 Jyväskylä  
Käyntiosoite: laukaantie 4, 40320 Jyväskylä  
puh. 014-449 7921  
GSM 040 749 3311  
eevaliisa.anttila@vesiliikunta.com  
www.vesiliikunta.com