

- Mutig werden mit dem Frosch -

ein therapeutisches Schwimmtrainingsprogramm
zum angstfreien Aufenthalt im Wasser



des SC Poseidon

Der Bewegungsraum Wasser bietet Kindern kognitive, emotionale, soziale sowie motorische Entwicklungsmöglichkeiten. Die Lernziele der Schwimmvorbereitungskurse: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung schaffen für Kinder die Grundlage, angstfrei mit dem Element Wasser umgehen zu können und sind Voraussetzung für das Erlernen verschiedener Schwimmtechniken.

Dennoch gibt es immer wieder Kinder, die sich aus verschiedensten Gründen im Wasser unwohl fühlen oder gar eine Wasserangst entwickelt haben. Kinder, die Berührung mit Wasser größtenteils vermeiden, ungern duschen, Schwimmkurse aus Angst nicht besuchen wollen oder Kinder die mit Verkrampfung oder Weinen reagieren, sobald sie mit dem Element Wasser in Kontakt kommen. Wir möchten diese Ängste der Kinder ernst nehmen und mit einem speziellen therapeutischen Programm auf eine spielerische und kindgerechte Weise bearbeiten.

- Mutig werden mit dem Frosch -

ist ein verhaltenstherapeutisches Schwimmtrainingsprogramm für Kinder von 4 bis 8 Jahren, die

- Wasserangst haben,
- ängstlich oder verkrampft auf das Medium Wasser reagieren,
- Schwimmkurse aus Angst nicht besuchen können und
- größere Schwierigkeiten beim Umsetzen von Übungsaufgaben in der Schwimmvorbereitung haben.



In dem Trainingsprogramm werden durch systematische Desensibilisierung/Habituation und kognitiven Umstrukturierung neue Erlebnisse und Gedanken zum Thema Wasser geschaffen, die dann im nächsten Schritt zu einer angstfreien Teilnahme der Schwimmvorbereitungskurse führen soll.

Die enge Zusammenarbeit der Therapeuten mit den Übungsleitern der Schwimmvorbereitung ist eine wichtige Voraussetzung beim Festigen und Vertiefen der erlernten Fähigkeiten des Trainings und wird in unserem Verein umgesetzt.

Das Trainingsprogramm setzt sich aus sechs Einzelschwimmstunden sowie zwei Gruppenschwimmstunden zusammen.

In den ersten Stunden steht der Beziehungsaufbau und die Verhaltensanalyse des Kindes im Mittelpunkt. Hier werden ganz speziell Ursachen sowie aufrechterhaltene Verhaltensweisen der Wasserangst analysiert, um im nächsten Schritt ein individuelles verhaltenstherapeutisches Trainingsprogramm zu erstellen.

Die verschiedenen Lernziele werden so in kleinen Lernschritten spielerisch erarbeitet, bis das Kind die jeweilige Aufgabe angstfrei bewältigt und sich eine entspannte, freie Bewegung im Wasser gefestigt hat.

Die sichere und vertrauensvolle Atmosphäre, im Einzelkontakt zum Kind, wird langsam übergeleitet in einen selbstsicheren und selbstbewussten Umgang mit dem Element Wasser.

Die Miteinbeziehung der Eltern in die Verstärkerprogramme und Bewegungsübungen für zu Hause sind eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche und kurzfristige Durchführung dieser speziellen Maßnahme.

– Mutig werden mit dem Frosch –

ist ein verhaltenstherapeutisches Schwimmtrainingsprogramm für Kinder von 4 bis 8 Jahren, die

- Wasserangst haben,
- ängstlich oder verkrampft auf das Medium Wasser reagieren,
- Schwimmkurse aus Angst nicht besuchen können und
- größere Schwierigkeiten beim Umsetzen von Übungsaufgaben in der Schwimmvorbereitung haben.



In dem Trainingsprogramm werden durch systematische Desensibilisierung/Habituation und kognitiven Umstrukturierung neue Erlebnisse und Gedanken zum Thema Wasser geschaffen, die dann im nächsten Schritt zu einer angstfreien Teilnahme der Schwimmvorbereitungskurse führen soll.

Kursleitung: Stefanie Mörbe / 0351/8382353 / moerbe@kinderatelier-radebeul.de
