[**Купание**](http://articles.komarovskiy.net/kupanie.html)

Статья "**Отдых** не только **для детей**" была посвящена глобальным, стратегическим вопросам, рассматривала главные принципы "**детского отдыхания**". Автор при этом довольно-таки легкомысленно заметил, что частные, тактические вопросы **детского отдыха** не менее сложны, но их решение вовсе не требует высшего медицинского образования.
Тем не менее, и это подтвердило изучение писем моих читателей, среднему родителю без вышеупомянутого специального образования принимать решения сложно, а большинство вопросов связано с водными процедурами. Проблеме **купания детей**  мы и посвящаем настоящую статью.
Для начала заметим, что с физиологической точки зрения **купание** взрослых и **купание детей**заметно отличны друг от друга. Обусловлено это принципиальной особенностью растущего организма - обмен веществ у ребенка заметно активнее, по сравнению с взрослым человеком. Отсюда следует, что в единицу времени ребенок вырабатывает на единицу массы тела больше тепла, чем его родители. Именно поэтому вода, холодная и неприятная для мамы и папы, оказывается для ребенка вполне подходящей. Таким образом, разрешая или запрещая **купание**, нельзя ориентироваться на ваши личные ощущения. В принципе, сам ребенок и есть главный критерий - если хочет в воду - пусть **купается**, какой бы ни была температура. Но если ходит по берегу, пробует воду кончиком пальца и озирается по сторонам, ища поддержки и сочувствия, тогда **купаться**, наверное, не стоит. Но действия родителей должны заключаться не в том, чтобы **купание**запретить, а в том, чтобы упомянутых сочувствия и поддержки ребенок не нашел.
Кстати, раз уже речь зашла о запретах, остановимся на этом вопросе поподробнее. Библейская истина о сладости запретного плода является прекрасной иллюстрацией к внутрисемейным конфликтам по поводу родительских запретов на **детское пребывание в воде**. Странная ситуация возникает во многих семьях. Казалось бы, **купание** - действие однозначно полезное, благотворно влияющее на здоровье, стимулирующее иммунитет, укрепляющее мышцы, развивающее легкие, сердце, сосуды. По логике и с учетом вышеизложенного **купание**надобно поощрять. Но сплошь и рядом сам факт пребывания ребенка в воде превращается в некий приз за хорошее поведение.
Придумывается огромное число всевозможных запретов и ограничений. Мотивация запрещений настолько разнообразна, что остается лишь удивляться родительской находчивости. Здесь и традиционно холодная вода, и слишком сильный ветер, и уже поздно (вариант - еще рано), ты еще не поел (вариант - уже поел), там купались собаки (вариант - пили воду коровы), у тебя двойка по химии, ты не слушался бабушку, у тебя и так нос холодный и т. д. Неудивительно, что**купание**превращается для ребенка в очень-очень сладкий и очень-очень запретный плод. Отсюда свои сложности - главная - "из воды не выгонишь". Да как же тут выйдешь, если неизвестно, когда в следующий раз разрешат!
Понятно, что проблему**купания** (в том случае, если **купание**действительно превращается в проблему) лучше не создавать, а радикально решать (предотвращать) в самом раннем детстве, тогда, когда ваше совместное с ребенком пребывание на природе предусматривает купание в водоемах.
***Абсолютной нормой должно стать такое положение вещей, когда купание является процедурой приятной, доставляющей радость и удовольствие, но совершенно обычной и не возводимой в культ.*** И было бы очень даже неплохо, если бы отказывая и запрещая, родители хотя бы иногда задумывались над истинными причинами этих самых запретов. Ведь ребенка, особенно маленького и не умеющего**плавать**, нельзя оставить в воде одного, а следовательно,**купание детей** требует постоянного присутствия и контроля со стороны взрослых. Такое положение вещей нередко приводит к тому, что мама стоит над керосинкой, папу ждут товарищи по преферансу, а маленькому Пете, видите ли, загорелось**купаться**. В такой сложной семейной ситуации нормальный взрослый человек легко сумеет заморочить ребенку голову и придумать "убедительный" запрет (варианты мы перечислили выше).
Описанные ситуации встречаются, к сожалению, слишком часто. Все это позволяет выделить в рассматриваемой теме две группы вопросов - медицинские и педагогические. Автору как врачу-педиатру медицинские вопросы, разумеется, ближе, но недооценивать проблемы педагогические нельзя - уж слишком они друг с другом переплетаются. Так, например,**педагогически необоснованные запреты приводят к медицински вредным купаниям до посинения.**Медицинские проблемы**купания** не позволяют дать универсальные рекомендации, поскольку во многом определяются исходным состоянием здоровья конкретного ребенка. Еще раз подчеркнем, что сам факт**купания** в открытом водоеме (т. е. ответ на вопрос "разрешить или не разрешить**купаться**?") меньше всего связан с температурой воды и определяется желаниями самого ребенка. Другое дело - санитарное состояние водоема, наличие оборудованных мест для**купания**, ваша уверенность в том, что дитя эту воду не будет глотать. Тут уж решение целиком определяется здравым смыслом родителей.
К вопросу о продолжительности **купани**я следует заметить следующее. Упомянутые нами особенности детского организма (более активная выработка тепла) имеют и свою обратную (негативную) сторону. Дело в том, что энергетические запасы организма ребенка заметно ниже, чем у взрослого, их истощение, разумеется, происходит быстрее, отсюда заметно больший риск переохлаждения. Отсюда важное правило - ***лучше купаться часто (вполне допустимо - очень часто), но продолжительность водных процедур ограничивать, дабы упредить посинение и клацанье зубами.*** Сие не составит педагогической проблемы, если ребенок будет твердо уверен в том, что следующего **купания** не придется ждать несколько часов.
Тем не менее, и сам факт возможного переохлаждения, и попадание воды (очень часто не очень чистой воды) в нос и уши заметно повышает риск активизации хронических воспалительных процессов в носоглотке и ушах (хронические тонзиллиты, аденоиды, отиты, гаймориты). Собственно говоря, перечисленными болячками, пожалуй, и ограничивается список хворей, требующих осторожности во **время купания**. Для болезней бронхов и легких, костей и суставов **купание** - фактор лечебный. В то же время, если у вашего ребенка имеется конкретное заболевание, то будет совсем не лишним посоветоваться с вашим лечащим врачом именно по проблеме**купания**. Например, повышение внутричерепного давления не является противопоказанием к **купанию**, но является противопоказанием к **нырянию**. То же можно сказать и про многие воспалительные процессы в ушах. Короче, не поленившись и посетив невропатолога или отоларинголога перед выездом "на моря", можно уменьшить вероятность возникновения ряда проблем.
Но что можно с уверенностью сказать, прямо сейчас: если у вашего ребенка имеются хронические воспалительные процессы в носоглотке, или если часто болеет ангинами - пресная вода, нередко, оказывает повреждающее (раздражающее) действие на воспаленные ткани, а соленая (морская), напротив, лечебное. Выводы очевидны.
И последнее, которое на самом деле является первым. **Купание ребенка** в открытом водоеме является опасным (вполне возможно, самым опасным) для детской жизни удовольствием. Риск**купания детей** прямо связан со здравомыслием взрослых.
Мы не будем читать лекции о правилах поведения на воде, но напомнить о некоторых очень важных "нельзя" все-таки надо. Предварительно, однако, подчеркнем, что имеются ***два основных пути профилактики водных неприятностей - своевременное обучение детей плаванью и элементарная дисциплина.*** Итак:

* нельзя, чтобы **дети купались** без присмотра, даже если они **умеют плавать**. Очень важно при этом, чтобы присматривающий взрослый не находился под воздействием горячительных напитков;
* следует категорически запрещать **ребенку нырять**, если он не **умеет плавать**;
* необходимо строго наказывать за игры с криками "тону!";
* каким бы свободным ни был режим**купания**, любое движение ребенка по направлению к воде должно быть согласовано с взрослыми.