

Bebeklerde Yüzme Eğitimi

Yazar

Uzman Bebek Yüzme Eğitmeni Elif Asena Kılıç

Bebeklerde yüzme eğitimi, son zamanlarda sıkça duyduğumuz etkinliklerden biri haline geldi. Ebeveynlerin çocuklarıyla beraber yapabilecekleri sınırlı sayıdaki aktivitelerden biri olan bu eğitimler, toplum yapımız için de yenilikçi ve farklı özellikleri bulunmaktadır. Çocukların gelişimlerini destekleyici ve oldukça keyifli olan bebek yüzme eğitimleri, yurt dışında yıllardır uygulansa da ülkemizde son beş yıldır uygulanmaktadır.

Bebekler Doğuştan Yüzme Biliyorlar mı?

Bebekler, doğal yüzücüler olarak bilinir ve suya düştüklerinde yüzebilecekleri düşünülür. Halk arasında yaygın olan bu yanlış kanının sebebi; bebeklerde anne karnından gelen, 'nefes tutabilme ya da dalma' olarak bilinen bir reflekstir. Bebekler suya daldıklarında gözleri ve ağızları açık olur ama bu refleks sayesinde gırtlak kapakçığı istemsizce kapanır ve suyun gırtlaktan geçişi engellenerek bebeğin su yutması önlenmiş olur. Doğumdan sonra 5.- 6. aya kadar devam eden ve sonra kaybolan bu refleks, bebeklerin suya girmesi halinde bilinçsiz olarak nefeslerini tutabilmelerini sağlamaktadır.

Bebek Yüzme Eğitiminin Faydaları Nelerdir?

- Bebek yüzme eğitimleri, bebeklerdeki bilinçsiz nefes tutma refleksini bilinçli hale getirerek, sürekliliğini sağlamayı amaçlar. Bu sayede dalış yapabilen ve yüzmeyle tanışan çocuklar, beraberinde pek çok beceriyi de kazanmış olurlar. Yapılan dalışlarla akciğerlerin gelişimleri desteklenmiş olur.
- Havuz ortamında gerçekleşen eğitimler, bebeklere anne karnından tanıdıkları ortamı anımsattığı için kendilerini daha güvende ve huzurlu hissettirir.
- Yüzmeyle erken tanışan bebeklerde emekleme, yürüme, tutma gibi motor beceriler yaşitlarından daha hızlı gelişir.
- Düzenli yüzme eğitimleri bebeklerdeki yeme, içme, uyku, gaz gibi pek çok problemi de ortadan kaldırmaya yardımcı olur.
- Yüzmeye erken başlamak çocuğun, suya karşı korku geliştirme ihtimalini de düşürür.
- Emekleme, yürüyebilme gibi becerileri henüz kazanamamış olan bebekler günlük hayatta kullanamadıkları pek çok kas grubunu su içerisinde rahatlıkla kullanabilmektedir. Bu durum kasları kuvvetlendirip, fiziksel gelişimlerini olumlu yönde desteklerken,

yapamadıkları şeyleri yapabilme öz güvenini kazanmalarına da yardımcı olur.

- Çocukların yaşlarıyla birlikte gerçekleştirdikleri dersler, sosyalleşmelerini ve grup içerisinde uyumlu hareket etmelerini sağlar.
- Ebeveyn eşliğinde gerçekleşen eğitimler anne-çocuk ya da baba-çocuk aktivitesi olarak da kabul edilir. Su içerisinde kaliteli ve keyifli vakit geçiren aileler çocuklarında keşfettikleri yeni becerilere şahit olarak eşsiz deneyimler yaşarlar. Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı kuvvetlendiren eğitimler, çocuğun anne babaya duyduğu güveni de artırır. Ayrıca derslerde öğretilen tekniklerle ebeveynler de bilinçlendirilerek, eğitimleri günlük hayatta da devam ettirebilmelerine fırsat sağlar.
- Kalp ve dolaşım sistemini harekete geçirir.
- Sinir sistemini rahatlatır ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimi destekler.
- Bağımsızlığı ve özgüveni artırır.
- Zeka, denge, koordinasyon ve algısal yetenekleri artırır.

Bebeklere Eğitim Verilirken Nelere Dikkat Edilmeli?

İngiltere, Avustralya, Rusya, Amerika gibi ülkelerde bu eğitimleri vermek için lisans istenmektedir. Bebeklerine bu eğitimleri vermek isteyen ailelerin, eğiticinin uzmanlığına ve lisansına dikkat etmesi gerekir.

Eğitimler, havuz ortamında gerçekleşmektedir. Havuzlarda ve havuz ortamında dikkat edilmesi gereken husus ise ısı ve hijyendir. Dersler uygun hijyen koşullarında, ortalama 30 derecede ve 140 cm yüksekliği geçmeyen havuzlarda gerçekleşir.