

Vedenpelon monet kasvot; pelkojen poistaminen

Keskinen Ilkka, lehtori

ilkka.keskinen@jyu.fi

Moniin liikuntamuotoihin liittyy pelottavia elementtejä, jotka hidastavat tai ehkäisevät oppimista. Uinnissa vedenpelko nousee usein esille oppimisvaikeuksien keskeisimpänä syynä (Keskinen 1982). Tämän artikkelin tarkoituksena on tarkastella hieman tarkemmin tuota vettä pelkäävien joukkoa ja löytää ratkaisuja erilaisiin vesipelkoihin.

Pelkääminen voi olla hauskaa ja tarjota haasteita

Huhtala (2000) tutki peruskoulun kuudesluokkalaisten uintikokemuksia ja sai selville, että oppilaiden mielestä hauskinta on sukeltaminen ja hyppääminen. Jokainen on myös varmaan nähnyt lapsia hyppytornissa pelkäämässä, mutta silti hyppäämässä. Hallitut haasteet ovat kiehtovia ja jännittäviä. Lapset voivat siis myös rakastaa pelkäämistä.

Pelko pelastaa

Jos sinut vietäisiin lentokoneeseen, laitettaisiin laskuvarjo selkään ja pyydetäisiin hyppäämään, niin sanoisit todennäköisesti kiitos ei. Itsesuojeluvaistosi pitäisi tehtävää hengenvaarallisena. Kokeneet laskuvarjohyppääjät puolestaan sanoisivat, että hyppääminen on turvallisempaa kuin kadun ylittäminen. Näyttäisi siis siltä, että sinun on tunnettava ympäristösi ja hallittava siinä vaadittavat perustaidot tunteaksesi olosi turvalliseksi. Sama pätee tietysti veteen. Oletko myös huomannut, että on helppoa uida matalassa vedessä, mutta syvässä vedessä tekniikka alkaa rispaantua. Eikö tekniikka pitäisi olla molemmissa

sama? Totta kai syvä vesi aiheuttaa epävarmuutta ja jännitystä eli on viisasta olla varovainen, ellei ole varma taidoistaan. Pelkääminen ja varovaisuus voivat olla siis myös hyviä asioita.

Vuosittain 90% Suomessa hukkuvista on miehiä. Voitaisiinkin sanoa, että suomalaisten miesten pitäisi pelätä enemmän vettä. Tällöin voisi pelastua vuosittain 150 ihmishenkeä.

Mitä tehdä järkevälle pelolle

Järkevää kunnioitusta vettä kohtaan ei tarvitse poistaa, mutta voit siitä huolimatta pyrkiä tulemaan tutuksi veden kanssa. Turvallisoin tapa perehtyä veteen on pulahtaa matalaan ja lämpimään altaaseen, jossa voit rauhassa tutustua vesielementtiin ja kokeilla taitojasi. Turvallisuutta luonnollisesti lisää, jos mukana on isä, äiti, ystävä tai luotettava opettaja.

Vesi on epämiellyttävää

Luulisinpa, että useimmat uimaopettajat ovat valmiita väittämään, että vesi on hauska ja miellyttävä elementti. He ovat kuitenkin väärässä tai ainakin on helppo löytää paljon ihmisiä jotka ovat eri mieltä. Vesi on epämiellyttävä ja luonnoton elementti ihmiselle. Tätä käsitystä vahvistavia viestejä tulee kaikilta aistikanavilta. Ensinnäkin vesi on useimmiten kylmää ja saa sinut jännittyneeksi ja kananlihalle. Toiseksi kloori- ja suolavesi ärsyttävät silmiäsi ja näkeminen ylipäätään hämärtyy sameaksi veden alla varsinkin, jos joudut samalla luopumaan lasista, joita normaalisti käytät. Kolmanneksi vesi tunkeutuu korviisi aiheuttaen epämiellyttäviä tuntemuksia ja häiritsee samalla kuulemistasi. Neljänneksi vesi (ainakin merivesi) maistuu pahalta. Viidenneksi vesi tunkeutuu nenääsi aiheuttaen epämieluisia kokemuksia samalla kun vielä hengityskin tukkeutuu, kun hönkäistään nenän

ja suun kautta vettä hengitysteihin. Voi olla, että et vielä hukkunut, mutta sinusta tuntui ainakin siltä. Voisiko näiden kokemusten perusteella väittää vettä miellyttäväksi? Eikö ole myös mielenkiintoista, että uinninopetus useasti aloitetaan juuri tuosta kaikkein epämieluisimmasta eli kasvojen kastelusta ja silmien avaamisesta veden alla?

Huhtala (2000) tutki ala-asteen kuudesluokkalaisten vesikokemuksia ja sai selville, että noin puolet oppilaista piti epämiellyttävänä silmien avaamista veden alla, kolmanneksen mielestä veden roiskuminen kasvoille oli epämieluisaa ja jälleen kolmanneksen mielestä oli epämiellyttävää, kun korviin meni vettä. Pellinen ja Poijärvi (1993) saivat peruskoulun kakkos- ja kolmosluokkalaisia tutkiessaan samansuuntaisia tuloksia.

Kun aikoinaan itse perehdyin uintiin, kuvittelin että kaikki ne, jotka eivät pitäneet kasvojen kastelusta, pelkäsivät vettä. Näin ei useimmassa tapauksessa ollutkaan. He vain eivät pitäneet vedestä ja se on ihan eri asia kuin vedenpelko.

Miten ehkäistään veden epämieluisat vaikutukset?

Epämieluisat vaikutukset on onneksi helppo poistaa. Aloitetaan niillä keinoilla mihin voit itse vaikuttaa. Osta itsellesi uimalasit tai sukellusmaski. Oletko huomannut, että uimaritkin käyttävät niitä? Käyttävätkö he niitä vain huvikseen? Voi olla niinkin. Uimalasit ovat hauska väline, joiden avulla näet hyvin veden alle ja voit aloittaa vedenalaisen maailman valloituksen. Hyvin tärkeä uimalasien ominaisuus myös on, että ne suojelevat silmiä veden ärsyttäviltä vaikutuksilta. Sukellusmaski on oikeastaan vielä parempi suojaväline koska se estää myös veden menemisen nenään. Monet uimarit käyttävät maskin asemesta ”nenänipsua” suojelemaan nenäänsä.

Virtanen (1998) sai uimalasien käytöstä erittäin positiivisia tuloksia tutkiessaan päiväkotikäisiä lapsia. Sukeltelun määrä lisääntyi huomattavasti sen jälkeen, kun heidät opetettiin käyttämään uimalaseja.

Joidenkin mielestä kaikki apuvälineet ovat pahasta; niihin tulee vain riippuvaiseksi. Heidän mielestään uinti pitää olla luonnollista. Mitä mieltä itse olet? Pitääkö uinti ja uinnin oppiminen olla miellyttävää vai epämiellyttävää?

Uinnin miellyttävyyteen liittyy tietysti vielä yksi seikka, johon ei valitettavasti voi itse vaikuttaa. Se on veden lämpötila. Uinnin opetteluun paras veden lämpötila varmaan olisi noin 28-30 astetta jolloin myös laiheliinitkin pysyisivät lämpöisenä. Kun uimataito ja aktiviteetti vedessä lisääntyy, niin veden lämpötilaa voikin jo laskea muutamalla asteella.

Väärinkäsitykset pelottavat

Kun puhut pikkulasten kanssa, niin huomaat, että heillä on vilkas mielikuvitus. Kun tämä yhdistetään vähäiseen tietomäärään vedestä ja uimisesta, niin saatetaan päätyä aika erikoisiin johtopäätöksiin. Veden alta saattaakin löytyä hirviöitä, outoja matoja tai terävähampaisia kaloja. Jonkun mielestä silmien aukaiseminen veden alla saattaa tehdä sinut sokeaksi. Kukapa ei moisia vaaroja pelkäisi.

Erikoista vielä on, että myös vanhemmat kertovat lapsilleen samanlaisia tarinoita pitääkseen lapset poissa vedestä. Vanhemmilla on tietysti tähän hyvä syy: he haluavat estää lastaan hukkumasta. On helpompi pelottelemalla pitää lapsi pois vedestä kuin opettaa hänet uimaan. Pelottelun ja pelkäämisen jälkeen on vain vaikeaa tulla veden ystäväksi.

Myös aikuisilla on pelottavia väärinkäsityksiä. Tavallisin niistä on käsitys, että vesi upottaa. Asiahan on juuri päinvastoin: vesi kannattaa ja nimenomaan veden alle pääseminen ja siellä pysyminen on vaikeaa.

Miten väärinkäsityksistä pääsee eroon?

Haastatteleamalla pelokasta uimaria saattavat paljastua hänen harhakäsityksensä ja oikea tieto on tietysti paras vastalääke näitä harhakäsityksiä vastaan. Oikeaa tietoa tulisi löytyä ainakin opettajilta ja myös vanhempien tulisi sellaista hankkia. Toinen hyvä keino vesimörköjen varalta on uimalasien hankkiminen, sillä niiden avulla on helppo itse tarkistaa mitä veden alta oikein löytyy. Jos ongelmana on uppoamisen pelko, niin on varmaan käännyttävä uimaopettajan puoleen. Kelluminen on helppo opettaa ja oppia. Pulmaksi tosin voi edelleen jäädä sukeltaminen, mutta se on yleensä pienempi ongelma.

Oikea vedenpelko

Vuosia sitten ajattelin, että kaikki ne lapset, jotka suhtautuvat varauksellisesti veteen, pelkäävät vettä. En ajattele näin enää. Arvelisin että vain noin 10-20 prosenttia varauksellisesti veteen suhtautuvista pelkää vettä ja loput arat kuuluvat aiemmin mainittuihin ryhmiin, joissa arkailuun löytyy yksinkertaisempia syitä. Totta kai kysymys on siitä, miten pelko määritellään. Haluan määritellä tässä yhteydessä varsinaisen vedenpelon ominaisuudeksi, joka on opittu ikävien kokemusten kautta. Joku on pudonnut laiturilta tai veneestä. Joku on voitu painaa veden alle tai häntä on yritetty opettaa väkisin uimaan.

Hänellä on siis kokemuspäistä tietoa siitä, että vesi on vaarallista.

Tämän joukon opettaminen uimareiksi on vaativa ja aikaa vievä tehtävä.

Kuinka vedenpelko poistetaan?

Periaatteessa vedenpelon poistaminen helppoa: pelkääjien on saatava sellaisia oppimiskokemuksia, joissa he voivat havaita, että vesi ei ole vaaralista ja vedessä oleminen voi olla hauskaa. Lisäksi heidän tulee tietysti oppia taitoja, joilla vesielementti valloitetaan. Luonnollisesti heidänkin kanssa täytyy ensin täyttää miellyttävyyuskriteerit: lämmin vesi, matala allas ja luotettava opettaja. Näiden lisäksi tulee olla käytettävissä uimalasit ja mahdollisesti kelluntavälineitä, jos lapsi haluaa niitä käyttää. Lisäksi on varauduttava siihen, että veden pelon poistamiseen voi kulua runsaasti aikaa, jopa 10-20 tuntia. Jos nämä alkuehdot on täytetty, niin voimme luottavaisina aloittaa harjoittelun. Menetelmää kutsutaan desensitisaatioksi. Kun henkilö on siis oppinut pelkäämään vettä ja herkistynyt sille niin tällä metodilla pyritään asteittain etenevillä harjoituksilla voittamaan nuo vanhat ikävät kokemukset ja saamaan uusia positiivisia kokemuksia vesielementistä. On siis aloitettava niin helpoista, ei-pelottavista harjoituksista joita pelkäävä pystyy menestyksellisesti suorittamaan. Onnistumisten myötä siirrytään asteittain hieman vaativimpiin tehtäviin. Tärkeintä kuitenkin on, että ei hätäillä eikä oteta liian suuria harppauksia jolloin henkilö jälleen joutuisi oppimaan epäonnistumisia ja kauhun hetkiä. Aiemmat epäonnistumiset on näin tarkoitus pyyhkiä pois onnistumisilla ja iloisilla hetkillä vedessä.

Joskus voi olla hyvä, jos tällainen opetus on hyvin yksilöllistä ja pienessä ryhmässä tapahtuvaa, mutta toisaalta olisi tarjottava pelkäävälle mahdollisuus observoida rohkeampien telmimistä vedessä ja osallistua ryhmän leikkeihin omien kykyjensä mukaan.

Pelko hävettää

Lapset oppivat yleensä uimaan ennen kymmenettä ikävuotta. Tämän jälkeen uimataidottomat rupeavat erottumaan joukosta erilaisina, huonompina. Samaan aikaan oppilaat saavuttavat murrosiän kynnyksen ja vedenpelko ja uimataidottomuus saavat uuden sävyn. Huonommuutta ja pelkoja ruvetaan häpeämään ja oppilaat jättäytyvät monesti pois uimatunneilta. Selityksiä voi olla monenlaisia klooriallergiasta kuukautisiin.

Mitä tehdä pelon häpeämiseksi

Tätä häpeilemistä on vaikeaa poistaa. Ennaltaehkäiseminen olisi helpompaa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että uinninopetuksen tuntipainotus pitäisi sijoittua ensimmäisiin neljään luokkatasoon ja perusuimataito (n 25 m) tulisi saavuttaa jo silloin. Jälkeenpäin häpeilemistä voisi yrittää poistaa keskustelemalla tai tukiopetuksella.

Alastomuus

Nykyään mainonta ja musiikkivideot suuntaavat katseemme ihmisen ulkomuotoon ja erityisesti vartaloon. Luodaan vartaloihanteita, joita vain ani harvat voivat saavuttaa.

E erityisesti tytöt näyttävät kärsivän siitä, että heidän vartalonsa ei ole tällaisten annettujen muottien mukainen.

Uimahalli on tässä mielessä hankala liikuntapaikka. Siellä esiinnyään paljastavassa uima-asussa, jolloin ollaan alttiina muiden katseille. Käytännössä tästä useasti seuraa, että uimahallissa käynti tuntuu epämiellyttävältä ja oppilas jää pois uintitunneilta.

Mitä alastomuuden ”pelolle” voi tehdä?

Alastomuusongelmaa on vaikea ratkaista. Koulun piirissä on tietenkin mahdollisuus käyttää tytöt ja pojat uimassa eri aikaan. Toisaalta kuitenkin kestävämpi ratkaisu olisi pohtia oppilasryhmässä asiaa ja pyrkiä luomaan heille positiivisempi kuva omasta kehostaan ja toisaalta arvioida median antaman kuvan realistisuutta.

Lopuksi

Tämän artikkelin perusteella saa helposti sellaisen mielikuvan, että vesi on sekä vaarallinen että epämiellyttävä elementti. Kuitenkin on hyvä muistaa, että toisaalta vesi eri muodoissaan tarjoaa kiehtovia, esteettisiä, rentouttavia ja haasteellisia elämyksiä kaikenikäisille. Toisaalta olisi sääli jättää nimenomaan Suomessa nuo vesistöjen mahtavat mahdollisuudet käyttämättä. Voisikin sanoa, että vaikka uimaan oppimiseen saattaa liittyä erilaisia vaikeuksia niin niiden voittaminen on varmaan vaivan arvoista.

Lähteet

Huhtala, J. 2000. Kuudesluokkalaisten uintikokemuksia. Jyväskylän yliopisto,

Liikuntakasvatuksen pro gradu –työ.

Keskinen, I. 1982. Uimaan oppiminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Jyväskylän yliopisto,

Liikuntakasvatuksen pro gradu –työ.

Pellinen, P., Poijärvi P., 1993. 2.-3. luokkalaisten vesipelot. Jyväskylän

yliopisto, Kasvatustieteen pro gradu –työ.

Virtanen, J. 1998. Vedenpelon monet kasvot, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen pro gradu –työ.