

Нехай грім лунає, нас він не злякає!



Як допомогти дітям подолати страх грози



Олена КАМІНСЬКА,
практична психологиня;
Уляна ЛУМЕЙ, тренера,
“Sensorium — простір сенсорної інтеграції”,
м. Бровари, Київська обл.

Близько 60% дітей відчувають страх під час грози, коли гучно лунає грім та спалахує блискавка. У декого це природне явище викликає справжню паніку. Дехто навіть відмовляється виходити надвір, заледве небо вкривають хмари і починає накрапати дощ. Аби дитячий страх не переріс у фобію, дорослі мають ужити необхідних заходів. Яких саме, розповідають авторки статті.

ЧОМУ ДІТІ БОЯТЬСЯ БЛИСКАВКИ Й ГРОМУ?

Страх грози — “бронтофобія” — дістався нам у спадок від далеких пращурів, що сприймали грозу як гнів богів — бурхливий і небезпечний. Адже блискавка може влучити в людину, тварину, дерево, оселю, спричинити пожежу. У такі моменти в людини спрацьовує інстинкт самозбереження. Зазвичай він пропонує три варіанти поведінки під час небезпеки: сховатися, втекти або напасти. Звісно, втекти від грози чи атакувати її неможливо, залишається тільки знайти тихий куточок і затамувати подих...

Страх грози — природний віковий страх дітей 5-6 років, тісно пов'язаний зі страхом невідомого та страхом гучних звуків.

Як правило, дітей лякає не блискавка, а **несподіваний гучний грім**. Особливо гостро на нього реагують діти з чутливою аудіальною (слуховою) системою. Вони надчутливі до будь-яких гучних звуків: музики, домашніх сварок, гудіння пилососа...

Причиною тривалого ірраціонального страху перед грозою може стати **сильний переляк**. Наприклад, якщо перша зустріч із цим явищем сталася далеко від дому, а поряд не було дорослих, якщо дитина не мала можливості сховатися, не мала достатніх знань про його природу, почувалася безпорадною і беззахисною.

Страх дитини перед грозою може бути **навіяний дорослими**, якщо вони систематично нагадують про пов'язані з цим природним явищем



прикмети чи реальні нещасливі випадки або самі бояться грози і панікують. Якщо страх дорослих придушений (але не “вилікуваний”), вони встановлюють для дітей жорсткі заборони, пов'язані з грозою. А коли малюк не слухається, шантажують або залякують його. Тоді діти самі не розуміють, чого більше бояться — грози чи гніву батьків.

Іноді причиною ірраціонального страху перед грозою може стати і **суто фізіологічна реакція дитини на стресовий чинник**, яка проявляється у вигляді м'язових затисків. Спазм охоплює живіт, іноді може виникнути діарея або відчуття нудоти, тіло може тремтіти. У таких випадках для розслаблення м'язів живота американський клінічний психолог Роджер Дж. Каллахан радить *кілька хвилин постукувати кінчиками пальців під очима і при цьому спокійно й глибоко дихати*.

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ для освітньої роботи з дітьми

У ДОДАТКАХ
до "ДВ"



* Ціна за умови придбання
на групу – від 5 примірників.
Без урахування вартості пересилання

36
грн*

ЖУРНАЛ ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ ДІТЕЙ У ПІДГРУПАХ

"Джміль" № 1: ОДЯГ ТА МОДА

- Бесіда за сюжетною картиною "В ательє"
- Майстер-класи: створюємо одяг та килимок для ляльок
- Оповідки, які мотивують дітей бути охайними
- Англійська пісенька-вдягалочка про зимовий одяг
- Інценівка в театрі рук за віршами Наталі Забіли та Анатолія Бортняка
- Творче завдання з наліпками "Рушничок у таврійському стилі"
- Віршовані загадки-метаграми

+ Новий конкурс "Ми — архітектори"

Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті jmil.com.ua/2020-1



"Палітра педагога" № 1: ТАКА РІЗНА ФІЗКУЛЬТУРА

- Комплекси ранкової гімнастики для дітей раннього віку
- Заняття для дітей різних дошкільних груп
- Фізкультхвилинки до занять з математики
- Система роботи зі скелелазіння
- Квест для інструкторів із фізкультури
- Фізкультурна розвага

* Без урахування
вартості пересилання

32
грн*



Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті dv.in.ua/pp2020-1



БОНУС

БЕЗОПЛАТНІ
Е-МАТЕРІАЛИ

Скануйте QR-коди на сторінках журналів
і завантажуйте матеріали для роботи:

✓ картки до дидактичних ігор ✓ пам'ятки ✓ репродукції картин ✓ фонограми тощо.

Додатки можна передплатити разом з "ДВ" (індекс комплекту – 95989)
або окремо ("Палітра педагога" – 40296, "Джміль" – 40295)
на Укрпошті чи на сайті jmil.com.ua

Замовляйте випуски: books@dvsvit.com.ua, (067) 504-50-22