

**Памятка для родителей:
«Страх дождя у ребенка. Как с ним бороться?»**

Омброфобия – это боязнь дождя. Достаточно распространённый страх, наблюдаемый как у детей, так и у взрослых.

Что же делать, если ребенка мучает страх дождя?

- 1. Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье** - окружите ребенка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность. Соблюдайте режим бодрствования и отдыха, чтобы не перегружать ребенка впечатлениями.
- 2. Расспрашивайте ребенка о его страхе**, слушайте внимательно и заинтересовано. Спокойно и с доверием реагируйте на детские признания, принимайте их. Вместе подумайте, как справиться с этим страхом.
- 3. Внимательно относитесь** к выбору телепередач и фильмов для ребенка.
- 4. Самое главное, чего абсолютно нельзя делать** – это ругать или стыдить ребенка. Просто постарайтесь выяснить, с чем связана его боязнь. Возможно, он просто боится громкого звука или слышал о грозе страшную историю и теперь при виде молнии у него возникают пугающие ассоциации.
- 5. Постепенно приучайте ребенка к тому, что его пугает.** Дети боятся неизвестности. Начните с картинок с дождём и молнией, объясняя малышу что это такое. Как образуются молния и гром. Приведите примеры из мифологии, только попытайтесь рассказы сделать максимально понятными и интересными для ребенка.
- 6. Заметив приближение грозы, стоит чем-то отвлечь малыша.** Это может быть просмотр интересного мультика или веселая, активная игра. В таком случае, у ребенка сформируется представление о том, что даже во время грозы может быть весело и интересно.
- 7. Рисуйте на эту тему.** Переноса свой страх на бумагу, ребенок освобождается от него. Чтобы уничтожить бумажный страх, можно порвать рисунок, затем выбросить его.
- 8. Можно прочитать ребенку книги :** «Истории облачка Оли», «Про Ойку и серую тучку» и др.
- 9. Во время дождя посмотрите мультфильмы:** «Котенок Гав», «Дождик, дождик, пуще», «Грибной дождик», Самый младший дождик», «Земляничный дождик» и т.д.
- 10. Можно проработать страх дождя в игровой форме** в ванне во время мытья под душем - ребёнок пусть будет "тучкой" и поливает свои игрушки в ванне и им будет "нестрашно". Также можно спеть песенку, как все животные любят дождик.



Консультация для родителей «Профилактика возникновения страхов у детей»

Беспокойство, тревога, страх, удивление, печаль — это эмоциональные составляющие нашей жизни. И невозможно найти взрослого человека, который никогда не испытывал бы страха. А откуда появляются страхи у малышей? Как не допустить их возникновения? Попытаюсь ответить на эти вопросы.

Дошкольный возраст — период, когда у ребенка начинает формироваться мораль и образ собственного «Я», возникает потребность понять как живет общество, разобраться во взаимоотношениях между людьми. Малыш попадает в мир новых эмоций и чувств, сталкивается с жизненными ситуациями, которые часто не может объяснить. И как следствие — появляются страхи. Отмечу, что у психически здорового ребенка существует 2 основных вида страха:

- навязчивый страх — появился в результате конкретной ситуации, произошедшей с ребенком, и при возникновении подобных обстоятельств возвращается снова;
- надуманный страх (самый распространенный) — не связан с какой-либо конкретной ситуацией, а вызван некой «идеей фикс»: малыш что-то где-то услышал, надумал и нафантазировал.

Многочисленные исследования показывают, что страх в детстве — частое явление, и чаще всего он уходит бесследно. Если страх сохраняется долгое время или приобретает болезненное обострение, то лучше обратиться к специалисту.

Психологи выявили интересную закономерность: у первоклассников уменьшается количество страхов в сравнении с их однолетками, которые посещают детский сад. По мнению специалистов, новая социальная позиция школьника, новые впечатления помогают детям избавиться от страхов. Также выяснено, что среднее число страхов у девочек больше, чем у мальчиков того же возраста. Этот факт свидетельствует о большей уязвимости женского пола. Кроме того, в крупных городах с жестким ритмом жизни вероятность возникновения страхов у детей гораздо больше, чем в сельской местности.

ДЛЯ ДЕТЕЙ КАЖДОГО ВОЗРАСТА ХАРАКТЕРНЫ СВОИ СТРАХИ

- Детей до 1 года пугают громкие звуки или долгое отсутствие матери.
- Ребенок в возрасте от 2-х до 3-х лет боится наказаний, боли и врачей, а еще — одиночества и темноты.
- После 3-х лет, когда развивается воображение ребенка, появляются страхи, рожденные фантазиями или навеянные прочитанными произведениями.
- Чем старше становится ребенок, тем более осознанными становятся и страхи, и в 6–7 лет ребенок начинает бояться смерти и всего того, что может привести к смерти (грома, грозы, высоты) .

Когда малыш осознает свой страх, он начинает с ним бороться. Преодоление страха укрепляет моральные основы ребенка, помогает социальному становлению личности. Однако не стоит преувеличивать воспитательную

ценность этого чувства. Некоторые взрослые ошибочно считают, что чувство страха не наносит малышу большого вреда и способствует формированию у ребенка послушания. Обращаю ваше внимание — это не так! Частое переживание страхов формирует у малыша эмоциональную адаптацию (привыкание) и, как следствие, безразличие к тому, что раньше огорчало и пугало. Поэтому запугивание губительно для психики ребенка. Наличие любых страхов свидетельствует о том, что малыш испытывает большое внутреннее напряжение и не может справиться с собственными эмоциями и трудностями. Нервная система дошкольника еще слаба, и самостоятельно ему трудно преодолеть страхи, поэтому должен помочь взрослый.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ помогут предупредить возникновение страхов у детей

1. Каждый день выделяйте время на общение с ребенком наедине, дайте ему возможность поделиться с вами своими секретами, тревогами, попросить совета и помощи.
2. В отношениях с ребенком следует ориентироваться на его позитивные качества. Они есть у каждого ребенка, но иногда взрослым просто не хватает внимания, чтобы заметить хорошее в своих детях. Как можно чаще хвалите, подбадривайте, постоянно поощряйте позитивные качества малыша.
3. О требованиях или запретах следует сообщать в дружественной форме, мягко, без давления.
4. Физические наказания не должны быть нормой.
5. Страхи перед сном часто свидетельствуют о том, что ребенок нуждается в более тесном общении с матерью. Поэтому не стоит настойчиво приучать маленьких детей засыпать в одиночестве — если малыш спокойнее засыпает, когда рядом взрослый, оставайтесь с ним.
6. Успешному преодолению страхов у детей способствует пример родителей. Поделитесь с ребенком воспоминаниями о собственных детских страхах, расскажите, как вы с ними боролись и победили. Также следует как можно чаще объяснять, что в жизни нет ничего страшного, что мама и папа сильные и в случае опасности всегда защитят.
7. При обучении ребенка рисованию или письму, лучше использовать простой карандаш на конце которого закреплен ластик (резинка, чтобы малыш мог вытереть то, что не получилось. Так устраняется страх неудачи.
8. Расширяйте круг людей, к которым ребенок неравнодушен, за которых искренне переживает. Это поможет малышу переключиться от сочувствия к себе на сочувствие к другим, и следовательно — уменьшит его страхи.
9. Не позволяйте ребенку смотреть фильмы ужасов. В отличие от взрослых, малыши не умеют четко различать выдумку и реальность, а в особенно напряженные моменты забывают, что все увиденное на экране в действительности не существует. Но если вы заметили, что сцены жестокости вызывают у ребенка интерес — стоит обратиться к психологу (такие симптомы могут свидетельствовать о наличии садистских наклонностей, которые надо устранить на раннем этапе развития).
10. Страх иногда можно предусмотреть и предотвратить. Например, перед

посещением зоопарка или цирка расскажите ребенку, что не все звери хорошие и добрые (как в сказках, дикие звери не всегда хорошо относятся к людям и могут быть страшными. Тогда внезапная агрессия хищника не вызовет испуга. И главное — не забывайте вовремя протянуть ребенку руку помощи и сказать: «Не бойся, я с тобой! ». Этим вы поможете ему стать бесстрашным. А бесстрашный человек — это не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет побеждать свои страхи.