

Ребенок боится темноты. Как побороть детские страхи?



Как преодолеть страх темноты у ребенка

Для того чтобы бороться со страхом темноты, надо определить его причину и в зависимости от этого выбирать способы его преодоления.

Первая причина: страх одиночества.

Как часто мы слышим от родителей жалобы на то, что ребенок боится темноты. Практически каждый из нас в детстве переживал подобное состояние. С чем это связано? Существует одна закономерность: страх темноты возникает тогда, когда малыш остается один, без взрослого. Например, раньше он спал в одной комнате с родителями, а теперь надо переселиться в отдельную комнату и засыпать в одиночестве, да еще и при выключенном свете.

Что делать родителям, если ребенок боится темноты?

Если ваш ребенок боится засыпать один в темной комнате, необходимо дать ему почувствовать свою безопасность, защищенность. Это значит, что процесс засыпания должен проходить в спокойной обстановке, без конфликтов, криков, угроз. Расслаблению помогает купание в ванне перед сном, чтение любимой книжки с хорошо знакомым сюжетом. Можно посидеть (не ложиться рядом) у кровати, пока малыш засыпает, включить ночник. Не следует сидеть рядом до той поры, пока ребенок заснет. Сон будет в этом случае поверхностным, малыш будет открывать периодически глаза, проверяя, здесь ли мама.

Можно под каким-либо предлогом выйти ненадолго, а потом вернуться. Главное, чтобы ребенок понимал, что вы здесь, рядом с ним.

Преодолевая страх темноты, ребенок взрослеет, это очередной шаг в его развитии. Похвалите его за смелость, подчеркните, что он уже большой и

может засыпать один, без взрослого. Почувствовать себя взрослым малышу поможет и мягкая игрушка, которую надо «уложить спать». Игрушка должна быть одна. Если игрушек будет много, процесс укладывания затянется надолго и места в кроватке может не хватить для самой «няни».

Внимание! Родители, не укладывайтесь спать вместе с малышом, у него должно быть отдельное спальное место. В моей практике был случай, когда мама не могла уговорить 11-летнего школьника перейти на свой диван. Спали они вместе под разными одеялами, но ребенок периодически проверял, здесь ли мама.

Вторая причина — страх по поводу неизвестного существа, которое очень пугает малыша.

Если ребенок боится темного помещения, опасаясь, что на него кто-то может напасть, следует выяснить, а кого он боится. Бывали ли случаи нападения раньше, или он увидел подобную ситуацию в кино, на улице.

Что делать?

Попробуйте вместе с малышом стать этим существом. Придумайте для него костюм (например, привидения), спрячьтесь за дверью в темной комнате и напугайте того, кто войдет в комнату. Предварительно договоритесь с тем человеком, которого будете пугать. Это может быть ребенок постарше или взрослый, который подыграет вам, испугается почти искренне, а потом вместе с вами посмеется над шуткой.

Внимание! Не пугайте неожиданно, без предупреждения, пожилых людей, маленьких детей.

Мальчикам можно предложить войти в темное помещение в костюме Человека-Паука, Черного Плаща, Ниндзи и др. Пусть в его руках будет оружие, которым можно размахивать. Разрешите ему выкрикивать при этом грозные, подбадривающие кличи. Костюм даст возможность ребенку почувствовать себя таким же смелым, сильным, уверенным, как герой любимого мультфильма, а громкие крики помогут ему прогнать свой страх. Кстати, будучи уже в юношеском возрасте, молодые люди с удовольствием вспоминают свои игры в каких-либо известных персонажей.

А вот какой способ преодоления страха придумала 5-летняя девочка. Ей приходилось каждый день спускаться в темный переход, по которому со

стороны улицы можно было попасть во двор. Десятиметровое расстояние в темноте она пробежала, громко выкрикивая: «Вау-вау, ды-дыш-дыш!»

Подводим итог, закрепляем результат

В дневное (светлое) время суток, когда ребенок в хорошем настроении (это важно), поговорите о его успехах в преодолении страхов, похвалите его, сообщите о его достижениях другим членам семьи. Покажите малышу, что гордитесь им, цените его усилия в стремлении преодолеть страх.

- Ты молодец, вчера сам уснул в своей кроватке!
- Ты уже стал совсем большим, не боишься заходить в темную комнату!
- Какой ты смелый, совсем не боишься!