

Все мы хотим, чтобы наши дети были жизнерадостными и счастливыми и готовы сделать для этого все возможное. Однако в этом кроются и некоторые ошибки, допускаемые родителями, стремящимися оградить свою кроху от всех проблем и тревог. С возрастом у детей возникают всевозможные страхи и переживания, с которыми ребенку необходимо научиться справляться самостоятельно. Мешает развитию гармоничной личности и боязнь темноты.

Именно от отсутствия различных фобий зависит успешность ребенка и его умение преодолевать трудности в дальнейшем. Каждому возрасту характерны определенные переживания. Так, например, в возрасте 1,5 лет малыш боится потерять маму и готов следовать за ней по пятам, а в 6-8 лет проявляется страх перед смертью, своей или близких. Темнота же пугать ребенка начинает впервые в возрасте 3-4 лет и может преследовать его вплоть до взрослой, самостоятельной жизни. Чтобы преодолеть страх темноты, кому-то достаточно высказаться, а кому-то понадобится не один день или даже месяц. О том, как помочь ребенку справиться с боязнью темноты, мы и поговорим сегодня.

Причины возникновения боязни темноты у детей

Для начала давайте разберемся, отчего возникает страх темноты. Безусловно, каждый случай сугубо индивидуален и, прежде, чем приступить к решительным мерам по борьбе с детским страхом темноты, необходимо разобраться в причинах его возникновения. Однако все их объединяет главное – потеря контроля над окружающим пространством, оно перестает казаться безопасным и комфортным. Самый простой способ решения проблемы – оставлять ночник на всю ночь. Но это не решит проблемы, а лишь закрепит страх перед темнотой на всю оставшуюся жизнь. Поэтому давайте сразу отбросим этот метод, ведь мы настроены решительно.



Как преодолеть страх темноты

В возрасте 2-3 лет боязнь темноты можно преодолевать, начиная с разговора. «Врага надо знать в лицо» – вот ваш девиз. Расспросите ребенка, чего он боится. Только не смейтесь, ведь для ребенка это серьезно. Потом можно попробовать пройтись в темноте по комнате, показывая на предметы и рассказывая о том, что вы видите. Ребенок должен почувствовать, что комната с выключенным светом остается такой же, что ниоткуда не появятся никакие монстры, барабашки и другие «страшные» существа, терзающие ночными кошмарами ваше чадо.

Для успешной борьбы с детским страхом темноты нужно усвоить еще одно правило: ни при каких обстоятельствах не стыдите малыша. Если ребенок напуган, его нужно приласкать, успокоить, объяснить, что ничего страшного не происходит. Если ребенок проснулся ночью и испугался, то мама или папа немедленно должны оказаться рядом. Если вы очень крепко спите, и не всегда слышите, что ребенок зовет вас, то приобретите для этих целей [цифровую радионяню](#), она не позволит вам проспать такие важные моменты.

Еще один совет: ни в коем случае не пугайте вашего ребенка, не говорите ему фраз «Ешь, а то бабай заберет», «Не слушаешься – отдам бабе Яге», «Не хочешь по-хорошему – выставлю за дверь». Ребенок с вашей легкой подсказки додумает и страшные клыки бабаю, и длинные ногти бабе Яге и жуткие рога неведомому зверю, который появляется, как только выключается свет. Как временная мера – уходить из комнаты только, когда ребенок крепко уснул. Также

ограничьте эмоциональные игры за час перед сном, пересмотрите свое отношение к зарубежным мультфильмам. Пускай малыш лучше порисует, слепит красивого медвежонка или просто прочтите его любимую книжку. Когда ребенок подрастает, страх приобретает более четкую, конкретизированную форму.

Как бороться со страхом темноты в возрасте 3-5 лет

Если вашему сыну или дочке от 3 до 5 лет, то можно попробовать нарисовать существо, пугающее по ночам детей. А дальше проявите фантазию. Задача победить страх? Значит, побеждаем: берем ножницы и разрезаем на небольшие кусочки картинку, или смываем ее водой. если, конечно, нарисован рисунок красками. Есть и такой вариант: пририсовываем чудищу что-то такое, что перестает его делать страшным, например, яркий бант и платье, воздушные шары или просто улыбку.



Как бороться со страхом темноты в возрасте 5-7 лет

Страх темноты может впервые проявиться и в более позднее время в 5-7 лет, к примеру. В этом возрасте можно уже более обстоятельно побеседовать с ребенком. Расскажите о том, чего вы боялись в детстве, а также о том, как боролись со своими страхами Вы сами. В любом возрасте будет полезно ограничить стрессовые факторы: агрессивные компьютерные игры, телевизионные передачи в особенности незадолго до сна. Полезно также незадолго до укладывания в постель выпить теплого молока или кефира, травяного чая, принять

ванну с ароматическими маслами, успокаивающего действия. Все это поможет снизить эмоциональную возбудимость и настроить на здоровый и крепкий сон.

Напоследок хотелось бы дать еще один полезный совет: не отмахивайтесь от проблем ребенка, будьте внимательны и заботливы. Лишь в атмосфере понимания и любви ваш ребенок сможет справиться со всеми своими страхами.