

3 способа побороть страх темноты у ребенка

- Вот уже около месяца сотрудники облэнерго мучают нас плановыми отключениями света. К счастью, плита у нас газовая и жизнь без света не мешает нашей семье нормально питаться.

С одной стороны, провести несколько часов в день без света даже полезно. Сразу отпадает необходимость читать новости в интернете, смотреть сериал по телевизору или делать уборку. Появляется возможность прилечь, поболтать, отдохнуть.



Вот только моя маленькая дочь совершенно иного мнения об этом мероприятии. Она боится темноты. А поскольку свет у нас отключают вечером, эти несколько часов превращаются для нее в пытку.

Свечи, расставленные по периметру комнаты, ситуацию не спасают. Все время, пока нет света, малышка хнычет. Отвлечь ее можно, но лишь ненадолго. Для этого и мне, и мужу приходится все время держать дочку на ручках, петь песенки и проводить прочие увеселительные мероприятия.

Мы начали бороться с этой проблемой сразу, как ее обнаружили. Сейчас мы можем похвастаться первыми успехами. Если раньше дочка начинала хныкать, как только наступала темнота, то сейчас она некоторое время играет игрушками при свете свечей, о чем-то рассказывает. И лишь спустя полчаса-час начинает проситься на ручки и жалобно всхлипывать.

О том, какие способы помогают дочери побороть страх темноты, хочу рассказать сегодня вам, дорогие девушки!

Выясняем причины страха

Для этого я спросила доченьку, почему она боится темноты. Как оказалось, причин для страха больше, чем достаточно. Малышка вспомнила и страшную бабу Ягу в волшебной ступе, и бабайку, которого часто вспоминает наша бабуля. Кроме того, доченька в темноте боится звуков. Ей часто слышатся скрипы и шорохи.

После этого был проведен серьезный разговор с бабушкой по поводу Бабайки. А доченьке я долго рассказывала, что баба Яга живет только в сказках.

Наполняем комнату приятными звуками

Со скрипами и шорохами надо было как-то бороться. Кстати, причина этих звуков была мне известна — их издавал наш проказник-кот. Но вот дочке этого мне объяснить не удалось.



Я закачала в телефон детские песенки и теперь в то время, когда мы вынуждены сидеть без света, дочка наслаждается приятной музыкой. Шорохи ее больше не беспокоят!

Фильтруем информацию, которую получает ребенок

После того, как дочке пару раз привиделись в темноте монстры, я запретила ей смотреть телевизор. До этого она хоть и смотрела канал для детей, но мультфильмы там были разные: и добрые, и не очень. Теперь дочка смотрит только те мультики, которые прошли мой отбор.

Уверена, что еще пару недель отключения света, и дочка бояться темноты совершенно не будет :) Вот только бы скорее такой воспитательный процесс закончился!