

Консультация для родителей



Что делать, если ребенок боится темноты?

Что делать, если ребенок боится темноты и не хочет спать один ночью ?

Темнеет рано, на улице зябко, в окне колышутся стволы черных деревьев, по комнате того и гляди побегут темные тени... Пора поговорить о том, как научиться во всех этих признаках видеть приближение доброй сказки, уютной спальни, приятных снов и милых вечерних игр. Иногда все детское нам кажется милым и игрушечным, словно понарошку. Мы же понимаем, что в комнате, кроме нас, никого быть не может, предметы не меняют своих форм и очертаний вне зависимости, светло сейчас или кромешно темно.

Наш дом – наша крепость. Все не так однозначно в воображении наших малышей. Сначала ребенок ничего не боялся, спокойно засыпал, не требовал приоткрытой двери и света неяркой лампы, но в один ничем не примечательный вечер он начал оглядываться, просить, чтобы мы не выключали целиком свет или посидели рядышком. К детским страхам надо относиться серьезно и по-взрослому.

Почему ребенок боится темноты?

Сначала **разберемся в причинах и предпосылках возникновения страха темноты**. Чаще всего он появляется с 2 – 3 лет, когда ребенок имеет уже общее представление об окружающем его мире, у него начинает **развиваться воображение**, он обладает навыками определения причинно-следственных связей, но в то же время испытывает дефицит знания и понимания физических явлений, а сознание страшится неизвестностью.

Вспомните, собираясь в незнакомое место или компанию, мы также несколько нервничаем, как все там пойдет, как нас примут, что будет потом. Но мы обладаем опытом, подсказывающим нам, что все будет нормально, и

даже если не понравится что-то, то мы с легкостью развернемся и уйдем. Нашим храбрецам еще предстоит получить столь ценное знание. Сначала ребенок боится спать один в темноте, потому что он может потерять маму во время сна, поэтому ждет от неё постоянных подтверждений, что она рядом. С взрослением ребенок не отпускает маму, т.к. она является гарантом его покоя и уверенности. Нужно предоставлять ребенку хоть какую-то свободу без излишней опеки, чтобы он получал опыт самостоятельных действий.

Как помочь своему ребенку преодолеть страх и перестать бояться темноты?

Как же помочь сгладить боязнь темноты, не довести ребенка до невроза и стать мудрым и заботливым учителем для своего ребенка?

1. Вы искренне верите, что ничего страшного в комнате нет, но поверьте и в то, что воображение малыша уже нарисовало в темной спальне монстров, чудищ всех самых темных и жутких цветов и размеров. Надо дать испуганному малышу заботу и опору. **Устройте вечер обнимания, купания в ванной с мыльными пузырями, почитайте знакомую добрую сказку, где главными героями являются животные, дети, а не вымышленные персонажи (так называемые бытовые сказки).** Для детей с 4-5 лет подойдут рассказы Носова и Драгунского. Если ребенок боится темноты, нельзя подтрунивать над страхами, а тем более стыдить их за это.

2. **Обратите внимание на тематику мультфильмов,** которые смотрит малыш. Постарайтесь уйти от зарубежных мультиков, соберите коллекцию классических мультфильмов, про Крокодила Гену, котенка по имени Гав, кота Леопольда и т.д. Сюжет этих мультфильмов будет понятен ребенку, он может рассказать его, картинки не так быстро сменяют друг друга, мультики более медленные и предсказуемые. В этот момент мозг ребенка не испытывает постоянного стресса от непонимания отдельных кусков происходящего, не ищет подвоха. Тем более в книжном магазине можно купить книжки по сюжету мультфильма, которые дети могут потом несколько раз в течение вечера перечитывать с мамой.

3. Если ребенок просит не закрывать дверь полностью или не выключать весь свет, то не думайте, что через какое-то время ребенок сам преодолеет свой страх, если вы плотно закроете дверь со словами «спи уже!» Так вы учите малыша молчать о своих проблемах. Гораздо полезнее перед сном расслабление и покой, нежели чем доза адреналина в крови. Поэтому **купите неяркий ночник с желтым теплым светом, оставьте щелочку в дверном проеме, заверьте ребенка, что все слышите и видите.** После засыпания малыша, можно погасить ночник, перед тем, как сами пойдете спать. Для этих целей может пригодиться ночник с таймером. Постепенно ребенок почувствует вашу поддержку и перестанет бояться спать один.

4. **В течение дня не упускайте возможность поэкспериментировать с темнотой.** Есть такие места в квартире, где достаточно темно, не торопитесь

включать свет. Можно сполоснуть руки, сходить на горшок, отнести белье в стиральную машину без света в ванной.

5. Под детской кроваткой или сбоку от неё можно организовать кукольную спальню. **Проиграйте ситуацию с укладыванием, сном и пробуждением на куклах.** Для этого закройте по-настоящему шторы, расскажите сказку, сидите тихо, а потом будите кукол.

6. **Играем во всевозможные игры на осязание в темноте.** Надо узнать игрушки, ощупывая их в темноте. Начинать лучше с завязывания платочком глаз при свете, а лишь потом через пару недель переходить к настоящей темноте. Можно вспомнить игру в жмурки с более старшими детьми.

7. Вспомните свою любимую игру в постройку **домашний домиков и шалашей из стола и стульев.** Накройте стол плотным покрывалом, махровой простыней и отправляйтесь в поход с ребенком, возьмите с собой что-то вкусненькое. Совсем некогда бояться, если в темном домике надо успеть не только посидеть, полежать, порассказывать смешные истории, но и чем-то полакомиться.

8. Для более маленьких детей подойдет игра в домик, сделанный из одеяла и маминых ног. Вы лежите, отдыхаете, а малыш преодолевает свои страхи, здорово!

9. Страх является неотъемлемой частью нашего инстинкта самосохранения, поэтому надо научиться его направлять в верное русло. Ребенок должен получать знания, которые будут вытеснять страх. Играем в фотографа. Садитесь с ребенком рядом со светильником, верхний свет погашен. Объясните малышу, что сейчас мы будем «фотографировать» то, что видим. Говорите: «Смотри внимательно, все-все запоминай! Мы фотографируем!» Затем выключайте лампу. Спросите: «Что у тебя на «фотографии»? Что ты видел?» Затем включайте свет, рассматривайте-«фотографируем» ещё раз. Так несколько раз. Можно на журнальный столик или стул сложить несколько предметов или игрушек, «фотографируем» их. Можно в темноте искать определенные предметы, в качестве приза наклеиваем на грудь «медали за храбрость» в виде маленьких, милых глаз стикеров.

10. **Приучайте ребенка с 8-9 месяцев к любимой игрушке.** Любимец поможет растворить страх перед темнотой, когда ребенок привыкнет к игрушке и будет ощущать её своим другом, он не будет бояться темноты.

11. **Не стоит ничем и никем пугать ребенка, даже сказочными персонажами.** Ребенок доверяет безоговорочно своим близким, поэтому он верит, что к нему может навеститься Бабушка Яга с мило-зловещей улыбкой или ещё кто. Таким образом, страх темноты только закрепляется, и ребенок начинает бояться темноты еще сильнее. Повзрослев, подросток понимает, что рисовать в своих кошмарах Бармалея или Кощея Бессмертного с

Водяным за ручку выглядит наивно и смешно, поэтому образ страшного прежнего персонажа стирается, а подросток боится темноты и того, чего-то неизвестного, что может шагнуть из этой темноты. Его воображение даже боится представлять образ страха, поэтому и справляться с ним сложнее.

12. Если ребенок может описать свой страх, то можно его нарисовать, добавить несколько забавных деталей в виде бантов, курточек, сердечек, всевозможных наклеек. Тогда этот страх утратит свою грозность, особенно, если папа придумает историю, объясняющую первоначальный недовольный, разгневанный вид страшилки, которому не дали его любимый торт и наступили на любимый большой хвостик в метро.

13. **Не увлекайтесь мультфильмами и сказками про монстров.** Даже самые добрые монстрики в мире подталкивают к мысли о существовании в природе не таких дружественных образцов. Не используем «спреи, заклинания, специальные средства защиты» от монстров, это лишь усиливает уверенность ребенка, что «в этом темном мире и правда кто-то живет, даже родители в это верят».

14. Завывание холодного ветра за окном, шорохи от сквозняка или бормотание соседского телевизора иногда пугают детей. Ребенок боится спать один? Его пугают странные звуки? Пришло время **создавать коллекцию колыбельных, шума морского прибоя, звуков «белого шума».**

15. Ребенок боится спать в темноте один ночью и многие родители соглашаются на совместный сон с ребенком, чтобы снять его страхи. Это временное решение, к сожалению. Ребенок и так чувствует себя в безопасности рядом с родителями, он не получает собственный опыт преодоления своего страха. **Страх темноты проходит в среднем к 8-10 годам. Надо ответить на вопрос: «Готовы ли вы спать с ребенком в одной комнате до этого возраста?»** Скорее всего, лучше помочь ребенку перерасти свой страх до 5 лет при помощи игр.

Все родители хотят, чтобы их ребенок вырос самостоятельным, целеустремленным, храбрым и цельным человеком без иллюзорных страхов, процесс воспитания начинается с рождения ребенка. Начинайте делать шаги на пути к этой цели!

