

«Страх темноты. Как помочь ребёнку?»



По статистике, 80 % детей в возрасте от трех до десяти лет испытывают тревогу, стоит только выключить в комнате свет. Полумрак малышам представляется бездной, в которой прячутся чудовища. Этот страх может возникнуть просто из-за богатого воображения. Но зачастую сами родители создают почву для пугающих фантазий. Конфликты в семье, строгое воспитание, стресс, связанный с адаптацией в детском саду или школе, - любые негативные внешние факторы влияют на психику ребенка.

Нельзя:

- **Стыдить или высмеивать ребенка за его страхи.** Стыд и страх взаимосвязаны. Стыд заставляет ребенка скрывать страх и тем усиливает его многократно.
- **Запирать ребенка в темной комнате, пытаясь выбить клин клином.** Ребенок станет опасаться родителей, которые его жестоко воспитывают.
- **Смотреть при ребенке фильмы и программы, где есть негатив и агрессия.**
- **Избегайте в процессе общения с детьми подобных фраз: «Уйду и не вернусь», «Выставлю на улицу», «Поставлю в угол», «Останешься один», «Запру в ванной», «Выброшу на помойку».**

Первый вопрос родителей в такой ситуации – **что делать?**

Чтобы родителям было легче разобраться с детскими страхами, предлагаю ряд советов, которые помогут снизить и убрать страх темноты у вашего ребенка.

Советы родителям:

- **Понимать, что это нормально для определенного возраста.**

В 5-7 лет актуализируется страх темноты. Мозг ребенка потихоньку начинает обрабатывать абстрактные понятия, маленький человек задумывается о жизни и смерти.

- **Уважать этот страх.**

Попробуйте не давать рекомендации вроде «да ладно тебе, что там страшного», а наоборот поговорить. Что боишься? Что представляется? Пофантазируйте вместе, получится или посмеяться, или обсудить экзистенциальные темы – и то, и другое хорошо и правильно. Выясните, какие именно предметы в темноте пугают малыша, и уберите их из детской.

- **Помогать.**

Не бойтесь избаловать или пойти на поводу. Спокойно ставьте ночник, разрешите включить свет в коридоре. Бывает, что дети ночью хотят пойти в туалет, но боятся, поскольку в коридоре темно. Через какое-то время это пройдет. А вот разрешать спать с собой не стоит.

Оставляйте в его комнате домашних любимцев.

Когда ребенок просыпается посреди ночи, нужно брать его на руки и попытаться непременно успокоить. Можно обойти с ребенком комнату и показать ему таким образом, что в помещении никого нет.

- Думать.

Страх может быть не только возрастным явлением, но и являться симптомом. Детские переживания, сложности в отношениях – все это может проявляться в постоянных страхах и повышенной тревожности. В таком случае лучше обратиться к психологу за консультацией.

- Рассказывать.

Взрослый легко понимает, что значит сон: что такое темнота, как люди спят и видят сны.

Ребенку все это нужно объяснить – это значительно поможет справиться со страхом темноты.

Постоянный ритуал перед сном ослабит тревогу. Можно поговорить с ребенком о впечатлениях прошедшего дня, рассказать ему сказку или спеть песенку. Объясняйте ребенку, что с наступлением темноты комната остается прежняя, в ней не появляются монстры, все предметы остаются на прежнем месте и прежних размеров.

- Взаимодействовать.

Предложите ребенку нарисовать или слепить того, кто его тревожит во сне. Убедите, что существо совсем не страшное, а если дорисовать ему улыбку, даже симпатичное.

- Создайте дома психологически комфортную обстановку.

- Повысить устойчивость маленького ребенка к страху темноты телесный контакт с родителями. **Чаще обнимайте детей, нежно прикасайтесь к ним.**

- Ребенку, боящемуся темноты, можно давать выпить перед сном несколько глотков теплого коровьего молока с медом, которое оказывает хорошо выраженное успокаивающее действие на организм ребенка.

- Объясните малышу, что **не только он боится темноты, через этот период проходили все. А страхи исчезнут сами собой со временем, когда он станет сильным и большим.**

- Если вы заметили, что ребенок стал постоянно говорить о своих страхах, задавать про них вопросы, включать свои страхи в игры, просить взрослых рассказать страшные истории, это все говорит о том, что ребенок сам пытается справиться со своими страхами, не пугайтесь этого, а просто поддерживайте его, обязательно отвечайте на вопросы и просьбы.

Всячески приучайте ребенка совершенствовать навыки преодоления страхов и самостоятельной борьбы с ними, в дальнейшем это поможет научиться преодолевать легко любые другие проблемы. Иногда достаточно как следует вооружить героя, чтобы он перестал бояться. Разрешайте брать с собой в постель игрушечные пистолеты, волшебные палочки, "прогоняющие чудищ". У малыша возникнет ощущение, что он в состоянии себя защитить, и страхи рано или поздно уйдут.

Будьте внимательны к своим детям, чаще разговаривайте с ними и обсуждайте все их страхи и тогда вы поможете своей крохе вырасти успешной и сильной личностью, которая сможет найти свое место в мире. Ваше внимание и понимание это самое важное и необходимое, что вы должны дать маленькому человечку, пока он еще очень сильно зависит от вас.

Подготовила педагог-психолог Боргардт А.А.