Консультация для родителей

Что делать, если ребенок боится темноты?

Филатова Елена Викторовна воспитатель

МБДОУ детский сад №11

Что делать, если ребенок боится темноты?

Дети очень часто боятся темноты. Многие родители не обращают на это внимания, считая, что это еще один способ ребенка привлечь к себе внимания. Пугая ребенка, что в темноте находится «баба-яга», или еще какой-нибудь вымышленный персонаж, родители делают только хуже.

А разве сами родители в детстве ничего не боялись? Когда мама пошла к соседке за чем-нибудь, а папа был на работе, вы не боялись находиться дома одни? Пугаясь каждого шороха и оборачиваясь на собственную тень, мы начинали плакать и звать родителей.

Ночью, просыпаясь от нехорошего сна, сразу бежали в спальню родителей и просились к ним в кровать.

Боязнь темноты – одна из множеств фобий ребенка. Если ваше чадо говорит вам, что чего-то боится, не отмахивайтесь от него. Лучше все расспросить и объяснить, что ничего страшного нет, а все это просто его выдумки и разыгравшееся воображение. Укладывая спать ребенка, обязательно включите ему светильник, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку. Но ни в коем случае не оставляйте его одного в темноте. Это лишь усугубит ситуацию. А причину всех страхов необходимо искать в семье. Не нужно кричать не ребенка по пустякам, не ругайтесь при нем, на долгое время не отдавайте на попечение родственникам, не оставляйте у знакомых, с которыми он не хочет находиться.

Как правило, темноты боятся дети от 2 до 7 лет. В этом возрасте у детей особенно развито воображение. Любая тень им кажется зловещим чудищем, мягкая игрушка в темноте напоминает страшного и злого героя из мультфильма. Если на это не обращать внимания, то фобия не только не пройдет, а будет развиваться еще сильнее. Не давайте смотреть ребенку перед сном мультики, в которых есть отрицательные персонажи. Тем более что в современных мультиках таких много. Почитайте добрые сказки с хорошим концом.

Причина страха с 8-ми летнего возраста возникает при стрессовых ситуациях. Не надо на ребенка кричать и говорить, что он уже взрослый для таких глупостей. Нужно с ним поговорить, уделить больше внимания, приласкать, но, ни в коем случае не ругать.

Не надо обзывать ребенка трусом, кого-либо приводить ему в пример, говоря, что кто-то не боится, а вот ты… Ребенок может просто уйти в себя, не показывать, что он боится, но при этом, бояться не перестает. Проблема ни куда не уйдет и все станет еще хуже. Со временем это все может перерасти в манию.

Не нужно ребенка наказывать, закрывая его в своей комнате в полной темноте. Чадо может начать бояться замкнутого пространства. Это еще больше усугубит и без того сложную ситуацию.

Ребенку на собственном примере необходимо показывать, что темноты бояться не нужно. Рассказать ему о своем детстве, о том, как вы тоже чего-то боялись, но со временем перебороли этот страх. Возьмите ребенка за руку, выключите в комнате свет и объясните, кому или чему принадлежит та или иная тень. Расскажите, что стоящая в углу игрушка, ни какой не монстр, а всего лишь его любимая вещь.

Если малыш обратился к вам по поводу своих страхов, выслушайте его, дайте ему какой-нибудь совет, но не смейтесь над ним и не гоните его, говоря, что все это всего лишь выдумки и ничего больше.

Не разрешайте малышу спать в вашей кровати. Для него это как защита, а вы просто приучаете спать с вами, а проблема, тем временем, не решается. Лучше отвести чадо в его комнату, уложить на его кровать, разговаривать с ним. Прилягте рядом, подождите, когда он уснет. Когда уходите, не выключайте ему ночник. Если он ночью захочет в туалет, ему будет проще встать и подойти к горшку.

Не надоедайте ребенку своей опекой и заботой. Он к этому привыкнет, и всю жизнь будет искать защиты у вас, вместо того, чтобы становиться самостоятельным.

Попросите малыша нарисовать то, чего он боится. Когда он нарисует, пусть сам своими руками порвет и порежет этот рисунок. Объясните ему, что таким образом он избавляется от своих страхов. Поиграйте с ним в «прятки». Если ребенок спрячется в затемненный угол, не находите его сразу, даже если вы знаете где он находится. А когда найдете, скажите, что он очень храбрый, что вы бы не решились туда спрятаться. Он почувствует себя героем и будет по-другому смотреть на свои страхи.

Дарите ребенку тепло, заботу и любовь. Вникайте в его проблемы и обсуждайте их. Не бросайте его наедине со своими проблемами, и тогда все будет хорошо.