

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 г. Кировска»

Консультация для родителей:
«Что делать, если ребенок боится темноты»

Подготовила:
педагог-психолог Н. Р. Андреева

Что делать, если ребенок боится темноты?

Ребёнок ориентируется в окружающем мире, опираясь на основные сенсорные системы: зрительную, слуховую, осязательную. И наибольший процент информации получает с помощью зрения. Темнота — фактор, лишаящий этой возможности. Едва успевают стемнеть за окном, детский мозг стремится компенсировать недостаток зрительной информации и включает на полную мощность другие чувства. Неудержимая фантазия дорисовывает множество деталей и обстоятельств, которые и становятся ночным страхом. И родителям нужно сначала понять, почему ребёнок боится темноты, а затем бороться с испугом.

Откуда берется боязнь темноты?

Движение – основа детской психологии. Причем, постоянно движется не только сам ребенок, но и его психические процессы. Прошлый опыт переносится на новые события, а то, что непонятно или неизвестно – додумывается и дорисовывается. Ребенок способен создать нечто такое, о чём взрослый бы даже никогда не подумал. Причина детского страха не всегда очевидна, но она всегда есть и сокрыта в возрастных психологических переменах, окружающей обстановке, социальном опыте и даже особенностях мышления. Любому возрастному или ситуативному страху есть простые и закономерные причины. Если разобраться в них, сразу станет понятно, как избавить ребенка от страха темноты.

Особенности детской психики

Богатое воображение и образное мышление; эмоциональность восприятия, запоминания и воспроизведения событий и образов – все это делает детскую психику весьма чувствительной к «провокациям», приводящим к обострению боязни темноты.

Рекомендации для родителей

Вначале перечислим, чего делать не стоит:

Не нужно пытаться логически, рационально объяснять, что страхи беспочвенны. Страхи обычно иррациональны, не связаны с недостатком информации, а у маленьких детей логическое мышление вообще еще не развито. Попытки такого разубеждения приведут к тому, что ребенку будет казаться, что родители просто не понимают его.

В то же время, не нужно подыгрывать ребенку, делая вид, что Вы тоже верите в призраков или вампиров, так как у него может переплестись реальность и фантазия. А при страхах важно четко разграничивать одно от

другого, важно понимать, что пугают фантазии, которые появляются в голове.

Если ребенок боится темноты, не следует его высмеивать. Чувство стыда не уменьшит страх, а только снизит самооценку. И если до этого ребенок страдал только от страха темноты, то теперь он еще начнет переживать из-за своей «слабости», и возможно, начнет относиться к себе негативно. А ведь преодолению любого страха способствует вера в себя, свои силы. Таким образом, высмеивая ребенка, взрослый тем самым мешает ему справляться со страхом.

Не нужно ругать ребенка. Можно добиться видимости успеха, когда ребенок, испытывая перед родителями больший страх, чем перед ужасами темноты, останется в своей постели. Но проблема никуда не уйдет, и к ней прибавится ощущение несправедливости, (ведь он не виноват, что ему страшно), снизится доверие к родителям, (в следующий раз он может не подойти с какой-то более серьезной проблемой).

Что делать если ребенок боится темноты?

Важна правильная позиция родителей:

«Мы не верим в призраков и не боимся их, но верим, что тебе сейчас страшно».

Поддерживайте самооценку. Никогда не называть ребенка трусом и не сравнивать с другими «смелыми детьми». Так вы к страхам чада добавите неуверенность и заниженную самооценку. А ещё хуже — мысль о том, что его не любят. И, наоборот, высокая самооценка, осознание своей значимости для родителей придают уверенности и сил в борьбе против пугающей тьмы. Играйте против страха. Создайте вокруг ребёнка атмосферу психологического комфорта (не путать со вседозволенностью!).

Игра, правильно подобранная сказка и добрый юмор — ваши лучшие помощники: понаблюдайте вместе с малышом, какие «ужасные» тени отбрасывают самые банальные вещи в комнате (стопка одежды на стуле в углу, рубашка на «плечиках», шапка на полке и т. д.), посмейтесь, сочините об этом сказку или стихотворение; поиграйте в лесных зверушек, используя сначала детские тоннели, а затем более затемненный вариант «норки» из плотного одеяла; нарисуйте самый страшный страх, а затем специальным «волшебным» карандашом или кистью дорисуйте забавные элементы и посмейтесь над этим страхом; придумайте и разыграйте игры-путешествия с преодолением препятствий (с завязанными глазами, например), непременно высмеивайте и побеждайте злодеев; играйте в театр, для которого затемнение — не просто норма, но правило; кукольный, теневой, драматический,

сатирический, — главное, чтобы страшное и злое было успешно и весело побеждено; прятки и жмурки с чутким сопровождением взрослых Игры для избавления от страхов Игра в той или иной мере присутствует на любом возрастном этапе человеческой жизни. Для детей это и вовсе самый доступный и простой путь познания. Поэтому игровой метод можно применять и в работе с трехлеткой, и с младшим школьником; и с мальчишками, и с юными принцессами. Короткие тренировки в игре помогут легче принимать темноту в реальной жизни. Прячьтесь вместе под одеяло, разглядывайте тени на стене днем, сравнивайте образы теней с формой облаков. Словом, учите ребенка отличать реальность от плода фантазии. Вспомните собственное детство и сыграйте в цветные пятна (нужно найти смысл в красочном пятне на бумаге), а потом точно так же поступите с черной краской. Игры, которые могут помочь в преодолении страха, очень разнообразны. Важно ещё и то, что они воздействуют на детскую личность в целом: самооценку, уверенность в себе, коммуникативные качества, волевые процессы.

В поисках клада. В квартире организуют подсветку различной интенсивности (от полной освещённости до полного мрака, там можно выдать фонарики). Раскладывают подсказки (по которым играющие ищут «клад»). Когда ребенок заинтересуется игрой и перестанет опасаться темноты в рамках игры, можно использовать элементы усложнения или превратить игру из квеста в полосу препятствий: завязывание глаз; имитация паутины; влажные элементы; разнообразные звуки и т. д.

День в семье. Если ребенок боится спать один, обыгрывается ситуация обычной семейной жизни, где члены семьи — игрушки. День и ночь регулируются освещением. Когда по сюжету наступает ночь, ребенок укладывает игрушки в темной комнате, поет колыбельные, рассказывает сказки и т. д. Помогая избавлять от страха любимую игрушку, малыш переступает через собственные опасения и не замечает, как совершает этот важный для психики шаг. Через несколько минут снова наступает день, и кукольная семья живет по привычному распорядку. Вариации любимых игр С куклами и игрушками можно использовать игры в прятки и жмурки в различных вариантах: прячутся то люди, то игрушки. Дайте ребенку почувствовать азарт и радость от совместной с вами игры. Он станет увереннее, и страх постепенно отступит. Партнерство с родителями в игровой обстановке – это еще и замечательная проработка коммуникативных затруднений и проблем самооценки.

Кукольный театр. Обычные игрушки и куклы для кукольного театра (перчаточные или марионетки) всегда были хорошим подспорьем для эффективного варианта борьбы со страхами — сочинения сказок и смешных

историй. Когда малыш сам придумывает сказку о своем герое и его страхах, он переносит собственную тревогу из внутреннего плана во внешний. И происходит маленькое психологическое чудо – безопасная эмоциональная и чувственная проработка всех детских тревог. После игры, в которой герой спокойно улегся спать, малыш и сам сможет заснуть без тревоги. Еще одна форма существования волшебной истории – терапевтические сказки. Их можно придумывать самостоятельно или читать из специализированного сборника.

Театр теней. Сам по себе этот вид театра невозможен без контраста света и тени. Научите малыша создавать фигуры, изменять их размер, оживлять. Только не допускайте даже шуток со страшными образами (этим часто грешны папы). Изображаете зайчиков, мышек и осликов до тех пор, пока ребенок не будет готов к встрече с тенью волка или медведя. У страха глаза велики

Рисуйте страхи. Проективные техники, которыми пользуются психологи, доступны и родителям. Например, методика «Несуществующее животное» и его вариации – «Страшное животное», «Злое животное», рисуночные тесты «Дом, дерево, человек», «Звезды и волны», «Лес (три дерева)». Попросите ребенка изобразить все то, что страшит его по ночам. Днем все это перестает «работать», днем оно не пугает. Дорисуйте столько деталей, сколько потребуется, чтобы персонаж стал смешным и нестрашным. Сделать его смешным или разорвать рисунок – решать малышу.

Беседа о тьме. Интересное наблюдение: многие дети боятся темноты, но лишь единицы из них опасаются темы космоса. Почти всех детей от 3 до 10 лет манят иные миры, планеты и звезды. Поговорите с ребенком об этом. Возможно космическая тьма и проектор звездного неба помогут превратить страшную ночную детскую комнату в величественный межзвездный крейсер. Купите тематические наклейки для стен или коврик для пола.

Лучший друг — игрушка. Спутником может стать любая игрушка, не обязательно мягкая. Некоторым детям нравится укладывать рядом с собой нескольких маленьких зверушек. Причем, это могут делать и мальчики, и девочки вплоть до окончания младшей школы.

Насыщенный день. Чтобы ребенок быстро и легко засыпал, он должен быть спокоен эмоционально и достаточно утомлен дневными занятиями. Организуйте режим дня и следуйте ему, сажайте малыша ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна, чередуйте физическую и интеллектуальную активность, а перед сном не играйте в возбуждающие игры.