

"Как бороться со страхами?"

Детям свойственно бояться. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Появление время от времени каких-либо страхов, опасений у детей – нормальное явление. Они могут приходить и уходить, сменяя друг друга. Страх темноты относится к архитипическим страхам, то есть этот страх в той или иной степени испытывают все люди. Даже взрослый человек зачастую чувствует себя не очень комфортно в темноте, особенно в незнакомом месте или на природе. Обычно у детей страх темноты возникает в возрасте 2-3-х лет и связан с тем, что ребенок учится контролировать свои желания, импульсы, сталкиваясь с первыми социальными нормами. Это нормальный страх и только от родителей зависит насколько быстро он уйдет или ослабеет.

Достаточно часто страх темноты, как и другие страхи, является следствием устойчивых отрицательных эмоциональных переживаний ребенка. Такие переживания ребенок может испытывать при поступлении в садик, рождении второго ребенка, при напряженных, конфликтных отношениях в семье, госпитализации ребенка, жестком, авторитарном стиле воспитания. Понимание возможных причин страха во многом облегчает работу по его преодолению.

Преодолеть страх темноты помогут следующие советы.

- Не ругайте ребенка и не стыдите его – это усилит страх.
- Не гасите свет в спальне, оставьте ночник. Если ребенок встает ночью в туалет - оставьте свет и в коридоре. Приучите ребенка сначала к полумраку, а уж потом к темноте. Можно положить рядом с кроватью ребенка фонарик, в этом случае дети начинают чувствовать себя увереннее.
- Затевайте игры с ребенком в темных уголках квартиры, накрывшись одеялом. Надо, что бы происходило что – то интересное для ребенка, тогда он забудет, что нужно бояться. Очень хорошо поиграть в прятки, прятаясь с ребенком в темноте (кладовка, шкаф, ванная комната), с более старшим ребенком – в жмурки с завязанными глазами. Можно играть в прятки в темноте.
- Непосредственно в спальне, укладывая ребенка, играйте с ним в игры типа «Зверушки в норке». Накройтесь вместе с ребенком одеялом с головой скажите, что вы зверята в норке, играйте роль пугливого зверька, а ребенок пусть играет роль смелого зверька. Смелый убеждает пугливого не бояться темноты. Играйте в такую игру сначала при полном свете, затем при ночнике в спальне, затем при свете в коридоре.
- Нарисуйте с ребенком фею Ночи и ее слугу Темноту. На черном листе бумаги, который раскрасит ребенок, нарисуйте яркие звезды, фонарики. Сравните, как звезды будут смотреться на белом фоне. На черном - красивее!

- Можно организовать ужин в темноте, при свечах или гирляндах. Детям это обычно нравится, они отвлекаются от отрицательных переживаний, связанных с полумраком.
- Разберитесь с непосредственной причиной страха, если она все же есть. Проанализируйте, как можно помочь ребенку и уменьшить поток отрицательных эмоций, снизить его психоэмоциональное напряжение.