

Что делать, если ребенок боится темноты?

С этой проблемой сталкиваются многие родители – в дошкольном и младшем школьном возрасте дети начинают бояться темноты. Начинаются визиты в родительскую спальню и мольбы остаться спать рядом с мамой и папой до утра, или, наоборот, малыш ни за что не хочет отпустить маму из собственной спальни вечером, пока не заснет... Что делать родителям? Как приучить ребенка засыпать самостоятельно, и в каком случае детский страх перед темнотой считается патологией? Чего боятся дети в темноте? Любопытно, увидев ревущего в спальне малыша, сразу вообразит кровавых монстров с топориками! И... будет неправ!

«Ужасики», рождающиеся в детском воображении, зачастую куда безобиднее! Например когда в заброшенном на край стула свитере мерещится... внимательно следящая сова!

Детям мерещатся разные животные, персонажи сказок и мультиков, то есть то, что они видят и могут представить. Поэтому берегите малышей от «Бэтменов», «Халков», прочей детской мультбредятины и тем более – от взрослых боевиков и ужасиков!

У детей постарше (7-9 лет) может возникать и неотчетливый страх темноты – ощущение чужого взгляда, чьего-то присутствия, «давящей» атмосферы...

Наиболее распространенный случай – ребенок боится «домашней» темноты. Идя по темному переулку, он радостно болтает и бегаёт вокруг нервно озирающейся по сторонам мамы, но приходит домой и... обнаруживает «бабайку» под собственной кроватью!

Причина этому явлению – дети склонны «населять» выдуманскими персонажами то пространство, которое считают «своим» — то есть дом.

Если что-то в этом пространстве кажется ребенку пугающим или неприятным – в детской фантазии начинают плодиться пугающие, несущие угрозу образы, в которые малыш начинает верить. О них-то и узнают родители в первую очередь! А о том, что в цветочном горшке «живет» добрая фея, мама может не догадаться никогда!

Чтобы «прогнать» монстриков, успокойте ребенка – зажгите свет, покажите, что никого нет, передвиньте предметы, напоминающие этого «кого-то»...

А на следующий день можно сочинить вместе с ребенком сказку, где «ночной гость» в конце концов оказывается добрым и дружелюбным! Можете вместе назначить какую-нибудь из игрушек малыша «охранником» — пока «охранник» в спальне, ни один бабайка не проберется!

А вот засыпать с ночником или включенной лампой нежелательно – процесс засыпания затянется на более долгое время, возможны нарушения сна...

Учимся спать самостоятельно!

Возраст, когда большинство детей начинает бояться темноты – 3-5 лет. Обычно в этом возрасте ребенка переселяют в отдельную комнату, перестают охотно пускать в родительскую спальню и все реже практикуют убаюкивание и совместное засыпание. Поэтому частенько крики: «Маааам, я боюсь, тут кто-то есть!» вызваны не так страхом темноты, как нежеланием оставаться в одиночестве. Причем, если у малышей такая реакция возникает подсознательно, то 5-7-летние дети уже умело манипулируют родительскими эмоциями, не испытывая никакого страха темноты, а просто желая, чтобы с ними посидели или рассказали сказку... В принципе, такая боязнь темноты (или ее симуляция) должна пройти максимум за полгода самостоятельного засыпания (хотя «рецидивы» могут случаться еще долго – когда ребенку грустно, мучают какие-то переживания, что-то болит и т.д.). Еще одна причина детских «ночных ужасов» — проблемы со сном. Это случается, если ребенок смотрит телевизор или играет в компьютерные игры перед сном, если в спальне душно. Также не способствует здоровому сну и быстрому засыпанию плотный ужин незадолго до укладывания...

А бывает и так, что ребенок просто не хочет спать! Возможно, это сигнал к тому, чтобы сократить время дневного сна или отказаться от него вовсе – дети, как и взрослые, индивидуальны в потребности в сне. Одним достаточно лечь в 10 и проснуться в 7, а другим нужен сон с 9 до 8...

Также важен режим сна: постарайтесь не допускать слишком поздних пробуждений (как и позднего укладывания) – желательно выработать оптимальный для ребенка стабильный режим (такой, чтобы малыш не ходил сонным весь день, но и начинал хотеть спать вечером!).

Педагог-психолог Соколова Ольга Владимировна

