

Консультация на тему: «Почему ребенок боится темноты и что делать?»

Причины

Страх темноты – это не страх перед отсутствием света как такового. **Это страх перед тем неизведанным и неприятным, что может скрываться в этой темноте.** Так, как в темноте наш мозг не получает четкого сигнала от органов зрения о безопасности окружающей обстановки, возникает некая неопределенность. А если фантазия богатая, то она быстро «дорисует» отсутствующие элементы. И пожалуйста – страшная картина готова! Дети, как известно, обладают большей способностью фантазировать, чем взрослые, а потому детские страхи – явление столь распространенное. Как выяснили ученые, страх у ребенка начинается во время внутриутробного развития, т.к. он уже способен чувствовать переживания и тревожность мамы.

Не родившийся пока малыш, конечно, еще не способен понять, что именно происходит, но его нервная система и головной мозг отлично «запоминают» биологическую реакцию на страх. В результате эмбрион получает способность бояться. Правда, пока инстинктивно.

Когда появляется страх ?

1. **Чаще других страх перед темнотой испытывают дети, которые спят одни.** Поэтому косвенно страх темноты - это страх перед одиночеством. Испытывать его могут даже новорожденные.
2. **Если родители увлекаются «страшилками».** «Не будешь есть кашу - позову Бабая» или «Если ты не перестанешь баловаться, за тобой придет злой колдун!». В темноте, когда ребенок расслабляется перед сном и мысленно, как и взрослые, прокручивает в голове дневные переживания, именно этот «Бабай» или «злой колдун» могут материализоваться в воображении малыша в темной комнате.
3. **Если в присутствии ребенка старшие смотрят фильмы ужасов, рассказывают жуткие истории.** Помните, мозг ребенка, даже маленького и несмышленного, фиксирует яркие образы и потом воспроизводит их в самый неподходящий момент.
4. **Если ребенок часто просматривает со взрослыми выпуски новостей.** Любой случайно увиденный образ в сюжете о катастрофе, убийстве или нападении может стать причиной страха темноты.
5. **Если ребенку слишком многое запрещается.**
6. **Если в семье разгораются конфликты по разному поводу, в которые оказываются втянуты дети.**

Есть еще факторы, которые влияют на развитие страха темноты: это единственный ребенок в семье. Когда у ребенка нет братьев и сестер, с которыми можно общаться, контактировать, то уровень тревожности у него гораздо выше.

Кроме того, страх темноты часто свойственен детям «возрастных» родителей. Чем больше лет маме на момент рождения ребенка, тем сильнее она и домочадцы о «поздней» крохе беспокоятся. Бегут по первому зову, охают-

ахают и всплескивают руками. В результате у них растет неврастеничный, легковозбудимый, инфантильный малыш, очень подверженный страхам, и не только темноты.

Темноты часто боятся дети из неполных семей. И это, как правило, случается, на период развода или ухода одного из родителей.

Что же делать родителям в этой ситуации?

1. Поговорите с ребенком

На полном серьезе, доброжелательно выясните у него, чего именно он боится, почему, кто живет в его темной комнате, что он может сделать малышу и зачем он вообще пришел? Иными словами, так вы сможете установить фактор, давший «старт» врожденной программе страха.

2. Контролируйте увиденное

Проследите за тем, чтобы ребенок не имел доступа к просмотру кровавых и пугающих фильмов, не играл в такие же компьютерные игры. **Любой страх — как костер, если в него подбрасывать дрова, он будет разгораться все больше и больше.**

Следите за своей речью, постарайтесь в присутствии ребенка не обсуждать негативных тем и уж тем более не стоит пугать непослушного малыша злыми персонажами, которые «придут и в лес унесут».

3. Исследуйте комнату и подарите ребенку талисман

Постарайтесь вместе с ребенком исследовать темную комнату. Пройдите по ней вдвоем или всей семьей, включив ночник, и покажите малышу, что ни в одном углу никто не спрятался.

Надо сказать, что этот совет работает не всегда. Дело в том, что в присутствии родителей малыш вроде бы успокаивается. Но как только наступает ночь и гасят свет, он категорически отказывается оставаться один. Потому как от души верит, что чудовища, которых прогнали папа и мама, вернуться. Поэтому я предпочитаю «долгосрочную» профилактику.

Родители могут оставить в комнате у ребенка кого-то или что-то, которое способно прогнать всех монстров. Это может быть любая специально купленная игрушка, либо новый ночник. Самое главное, чтобы ваш ребенок поверил, что с этой игрушкой теперь ему ничего не грозит, она защитит от всех.

4. Превращение страха в доброе существо

Дополнительный способ. Можно попросить ребенка нарисовать монстра – так он его представляет и поймет, что он не так и страшен, ведь воображение всегда рисует более «красочные» картинки. **Обязательно в конце превратите чудовище в доброжелательного монстрика,** нарисуйте ему широкую улыбку и добрые глаза. Поговорите и поиграйте с ним вместе с ребенком.

Что родителям категорически делать нельзя?

1. **Критиковать и смеяться над ребенком.** Если ваш малыш признался, что боится оставаться один в своей комнате, лечь спать вечером потому, что в темноте страшно, не критикуйте его и не называйте трусом. Это для вас затаившиеся у шкафа страшилки – нереальны. Для ребенка они самые что ни на есть настоящие. И он не капризничает, когда сообщает о своем страхе, как

думают некоторые родители, а выражает вам доверие. Он делится с вами своей главной бедой.

2. **Вышибать «клин клином».** Это тот самый метод моей бабушки. Если ребенок боится темноты, не стоит его намеренно закрывать в темной комнате, чтобы он осознал, что повода для страха нет. Это способно вызвать панику и закрепить ужас, сделав из него настоящую фобию.

3. **Ни в коем случае нельзя включаться в эту игру.** Если малыш говорит, что у него под кроватью живет дракон, не нужно заглядывать туда и восклицать: «Ой, и правда страшный какой! Вот не будешь слушаться, обязательно вылезет и цапнет тебя за ногу!». Малыш поверит, и его страх усилится в несколько раз.

Последствия

Если родители игнорируют страх ребенка перед темнотой и вовремя не принимают мер, обычная детская боязнь может стать настоящей патологией. Сформировавшаяся никтофобия повлечет за собой еще целый клубок различных страхов. Это может стать причиной нервных и психических расстройств у ребенка, панических приступов на протяжении всей жизни.

Бояться темноты дети, как правило, начинают в 2 года, когда их фантазия уже достаточно развита и способна создавать целостные образы, в том числе и негативные. Но малыши в этом возрасте еще не могут внятно и детально сообщить родителям о том, что их беспокоит. Поэтому они могут просыпаться по ночам, устраивать истерики, упорно отказываться спать в своей кроватке и постоянно проситься спать вместе с родителями.



Когда обращаться к психологу?

- Если страх темноты у ребенка связан с громкими ночными истериками, криками и даже страхом смерти.
- Если страх темноты выражается в панических атаках. Ребенок неровно дышит, теряет сознание.

Советы психолога

1. **Страх темноты у ребенка можно преодолеть только вместе с ним.** Сам малыш не справится.

2. **Правильно установленная причина** страхов быстрее подскажет, как отучить ребенка бояться темноты.
3. **Дать ребенку дополнительную физическую нагрузку** – побольше погулять, чтобы он походил своими ножками, где от него потребуется большой выброс энергии. На страхи сил попросту не останется.
4. **Показать на личном примере, как можно преодолевать страхи.**
5. **Увлечь ребенка рисованием.** Порисуйте с ребенком. К определенной страшилке добавьте улыбку, тогда она перестанет быть страшной для ребенка.
6. **Используйте в борьбе со страхом игры.** Такие, к примеру, как прятки. Ведь ребенок 2-х лет умеет закрывать руками глазки, и там темно. В процессе занимательной игры ребенок не успеет ощутить страх.

Педагог – психолог Волкова К.Х.