

Что делать, если  
ребенок боится  
темноты?



## Что делать, если ребенок боится темноты?

Многие родители встревожены, когда их ребенок начинает бояться темноты. Боязнь темноты в детском возрасте — распространенное явление у детей в возрасте от трех до семи лет. Поэтому ни в коем случае не следует считать это психологическим отклонением или болезнью.

Как только родители заметили, что их малыш боится темных комнат или ложится спать при закрытой двери, необходимо немедленно принимать адекватные меры. Если родители еще не опыты в данном вопросе, необходимо обратиться к специалисту, который подробно расскажет что предпринимать, и (это, пожалуй, самое важное!) определит причину возникновения страха темноты.



## Чего не следует делать, чтобы не усугубить ситуацию?

1. Не нужно ругать малыша за его страхи. В будущем из-за такого поведения родителей ребенок будет умалчивать о своих страхах или проблемах, которые, возможно, негативно скажутся на его дальнейшем развитии.
2. Не следует смеяться над детскими страхами. На данном этапе малышу необходима поддержка и доверие родителей. Такое поведение приведет к тому, что ребенок перестанет что-либо рассказывать родителям и будет переживать свои страхи в полном одиночестве, что неизбежно отразится на его психологическом здоровье.
3. Если ребенок видит в темноте призраков, чудищ, вампиров и т.п., не рекомендуется ему подыгрывать и говорить, что вы также их видите. Таким действием вы укорените в подсознание ребенка то, что фантастические существа все-таки есть и существуют в реальном мире.
4. Ни в коем случае не следует придерживаться данной поговорки, а именно: "Клин клином вышибается". Лечить боязнь темноты самой темнотой крайне опасно. Такие действия могут принести непоправимый вред психологическому здоровью ребенка.
5. Разговоры в данном случае, как показывает практика, крайне неэффективны. Малыш все равно не воспримет то, что вы говорите, так как глубоко убежден в том, что все, что он нафантазировал — реальность.

Боязнь темноты — проблема, которую родителям необходимо решить как можно скорее. В случае отложенной борьбы со страхом можно прийти к тому, что ребенок так и не избавится от этой проблемы и будет страдать от нее, будучи уже взрослым человеком.

## Что следует предпринять, чтобы ребенок перестал бояться темноты?

1. Родителям необходимо помнить, что ребенок должен им доверять. В случае, если малыш обратился к вам с данной проблемой, следует с пониманием отнестись к этому, и пообещать ребенку что вы сможете справиться с его страхом. В случае чего родители всегда придут на помощь. Малыш должен осознавать, что он всегда находится под защитой своих родителей.

2. Можно придумать персонажа или предмет, который в сила защитить своего хозяина. Например, придумать вымышленного супергероя, который в случае чего придет на помощь или предмет который также поможет избавиться от страха. Это могут быть, например, очки, надевая которые ребенок может становиться невидимым для всех, или универсальный пульт, который способен выключать все то, что ему не нравится. Этот вариант подходит для маленьких деток в возрасте от трех до пяти лет.

3. Причиной возникновения страха темноты могут служить фильмы, компьютерные игры, в которых присутствуют жестокость, паранормальные явления и т.д. Поэтому необходимо оградить своего малыша от свободного доступа к таким фильмам или играм.

4. Комнату необходимо также оборудовать светильником или ночником. Так как источником страха является именно темнота, необходимо разбавить ее светом. Когда ребенок заснет, светильник можно выключить.

5. Родителям необходимо обратить внимание на собственное поведение и социально-психологическую атмосферу в семье. Часто бывает так, что из-за многочисленных ссор у детей появляются разнообразные страхи. Боязнь темноты не является исключением.

Заботьтесь, любите и поддерживайте своего малыша в любой ситуации, особенно если он приходит поделиться с вами своими переживаниями.

# Преодоление страха темноты через сказки.

## Сказка про девочку, которая боялась темноты

Жила-была девочка. Звали её Варя. Она была самым обыкновенным ребёнком – у неё были мама и папа, друзья, игрушки и своя уютная комнатка. Варя любила раскрашивать весёлые картинки, смотреть мультики и передачи про животных. А ещё она очень любила вкусные пирожки, которые пекла её бабушка. Жизнь Вари шла своим чередом. Но однажды с ней произошла одна удивительная история.

Случилось это глубокой ночью, когда все уже давно крепко спали, а на улице было темным-темно. Девочка неожиданно проснулась. Оглядевшись по сторонам, она снова попыталась заснуть. Но вдруг ей стало жутко страшно. Варе показалось, что в окружающей её темноте кто-то есть. Кто-то огромный, ужасный и страшный! От сильного чувства страха у неё даже разболелся живот, и закружилась голова.... Поворочавшись с бока на бок, девочка села и огляделась по сторонам. Постепенно глаза стали привыкать к темноте, и среди кромешной тьмы начали вырисовываться очертания знакомых предметов. В комнате, кроме неё и спящих игрушек, никого не было. Но чувство тревоги у Вари не проходило. Было что-то зловещее в этой тихой и тёмной ночи. Страх так сильно сковал малышку, что ей захотелось сжаться в комочек. Чего именно боится, она понять не могла. В пронизывающей тишине было слышно только тиканье часов и её частое испуганное дыхание. Темнота окутывала всё вокруг, превращая привычные вещи в непонятные ужасные существа.

И вдруг её внимание скользнуло к окну. Оттуда лился ровный мягкий свет. Варя вскочила и отдернула штору. Перед её глазами была удивительная картина: тёмно-синее бескрайнее небо, всё усыпанное мириадами звёзд. Их было так много! Сотни, нет, тысячи, миллионы больших и маленьких звёздочек смотрели прямо на неё! Девчушка взобралась на подоконник и, укутавшись в своё одеяло, уселась поудобнее. Она не могла отвести взгляда от ночного неба. Такой красоты Варя ещё никогда не видела.

В какой-то момент ей показалось, что одна из самых ярких звёздочек ожила. Она как-будто говорила девочке: «Привет! Мы здесь, с тобой! Мы твои друзья». Волшебный мир звёзд открылся глазам Вари: красивейшие небесные луга раскинулись далеко за горизонт, ночное солнце – Луна заливает их свои серебристым тёплым светом, по симпатичным лужайкам весело прыгают маленькие звёздочки, а возле них хлопочут взрослые мамы – Звёзды. Вокруг жужжат шустрые кометы и важно вращаются планеты. А в неведомых лесах живут Большая и Малая Медведицы.

Варя даже не заметила, как за окном начало рассветать, и звёзды померкли. Глаза девочки сияли, а чувство страха совсем ушло. Спрыгнув с подоконника, она с удовольствием вернулась в свою кровать и крепко заснула....

А утром, когда мама пришла её будить, то увидела на лице дочки сладкую улыбку. Позже, проснувшись, Варя рассказала ей о красивом ночном мире и о своих новых звёздных друзьях, которые, она теперь уверена, всегда будут рядом. И даже когда на небе тучи, всё равно её звёздочки здесь, совсем близко, а с ними совсем не страшно, даже самой-самой тёмной ночью!

Автор: Елена Кузьмина