

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Ребёнок боится темноты, что делать?»

Страх, это эмоциональная реакция, возникающая при испуге. У маленького ребёнка страх может возникнуть как реакция на присутствие незнакомых людей, незнакомую обстановку, непонятную ситуацию, даже если нет прямой опасности. В этот период жизни ребёнок обострённо реагирует на всё новое, так как нервная система ребёнка ещё не окрепла, жизненный опыт отсутствует, а представления о социальном мире только начинают складываться.



Большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят преходящий характер. Боязнь темноты – один из наиболее распространенных страхов у детей дошкольного возраста. Каждый третий ребёнок в возрасте от трёх до пяти лет боится темноты. «Видение» чудовищ в темноте – обычное явление для детей этого возраста. Дети обладают богатым воображением, зачастую они не способны отличить фантазию от действительности. Когда мы стараемся убедить напуганных детей, что нет никаких чудовищ, ведьм или других мерзких тварей, они нам не верят. Они могут согласиться, что сейчас, когда вы с ними, чудовищ в комнате нет, но дети совершенно уверены, что стоит вам только выйти из комнаты и выключить свет, то они появятся вновь. Более того, когда вы утверждаете, что чудовищ не существует, дети чувствуют себя униженными и непонятыми.

Как помочь ребёнку снизить страх темноты?

Одним из самых простых решений, является обеспечение легкого освещения в комнате ребёнка. Главное - не использовать для ночного освещения обычных, дневных осветительных приборов. Для этих целей приобретите специальный ночник, который можно будет установить у кровати. Включая свет, когда малыш ещё не спит, не рекомендуется его выключать и тогда, когда ребёнок заснёт. Так как ночью ваше чадо может проснуться и испугаться полного мрака. Также, не стоит плотно закрывать дверь в его комнату. Тихие звуки голосов родителей, приглушенное бормотание телевизора, звяканье посуды на кухне не только не мешает ему засыпать, но, наоборот, способствует появлению чувства защищенности и покоя. Создать уют в спальне. Победить страх засыпать одному поможет создание теплой сказочной атмосферы в детской. Например, можно украсить стену любимыми героями, создать на потолке звездное небо, которое будет светиться при выключенном свете. Беседовать с малышом о его страхах. Согласно утверждениям психологов, обсуждение с ребёнком его страхов – залог позитивных результатов, так как чем больше ваше чадо будет говорить о своей боязни, тем быстрее она рассеется. Кроме того, родители могут поделиться

своим опытом: рассказать о своих детских страхах и о том, как они с ними справились.

Предлагаю в вашу семейную игровую копилку несколько приёмов и игровых методов, которые помогут вам справиться со страхом темноты у детей:

Эмоциональные приёмы поддержки ребёнка дошкольного возраста, боящегося темноты

Полезно применять так называемые эмоциональные приёмы. Например, малыш боится Того-Кто-Ночью-Живёт-Под-Диваном.

Что делать?

- Посмейтесь над объектом страха: «А ты не думаешь, что Тот-Под-Диваном сам тебя боится?»
- Пожалейте его: «А ты не думаешь, что Тому-Кто-Под-Диваном ужасно скучно одному, без друзей?»
- Найдите что-то позитивное: «Как ты думаешь, может Тот-Кто-Под-Диваном ухаживать за нашими цветами, пока нас нет дома?»
- Продемонстрируйте своё «давнее знакомство» с тем, кого боится ребёнок: «Я давно знаю Того-Под-Диваном, еще с моего детства. Его зовут – Дружок. Ему 100 лет. Добрейший гномик. Он обожает слушать, как мы с тобой читаем сказки».



Игры для снятия страхов темноты у детей «Зверушки в норке»

Ложась с ребёнком в постель при включённом свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идёт дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придёт, никого мы не пустим. В нашей норке

толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающее, чтобы ребёнок расслаблялся и постепенно засыпал. Утром можно сыграть, как к зверушкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребёнку), а зверушки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы малыш не перевозбудился.



«Пчёлка в темноте» (игра предназначена для коррекции страха темноты, замкнутого пространства, высоты). Ведущий говорит: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчёлка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребёнок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчёлка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчёлка вновь стала веселить, перелетая с цветка на цветок».

Народные игры-забавы для снятия страхов темноты у детей

Народная игра «Жмурки»

Как вы, наверное, догадываетесь, эта народная игра помогает ребёнку справиться со страхами темноты и замкнутого пространства. Правила её всем известны, но если вы играете в помещении, то лучше внести в них некоторые коррективы.

Завяжите глаза ребёнку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто испытывает сильный страх темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны.



Когда водящий крикнет: «Замри!» - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего - найти всех участников. В случае если этот процесс затягивается, то можно помочь ему таким способом: все непойманные игроки начинают одновременно хлопать в ладоши. В следующем кону водящим становится тот, кто был найден раньше всех.

Примечание. Чтобы игра не приедалась, при последующих её повторениях можно усложнить условия, расставив в комнате преграды из стульев и столиков. Если вы играете вдвоем с ребёнком, то лучше сделать это сразу, а для поддержания игрового азарта время от времени издавать звуки (например, «Ха!», «Ух ты!» и т. п.). Задача водящего от этого не станет примитивней (ведь он должен будет не просто подойти к вам, а сделать это, миновав лабиринт препятствий).

Ролевые игры-драматизации

Такие игры позволяют преодолеть оставшиеся, длительно существующие страхи. Здесь ребёнок играет роли сложного психологического содержания, причём, как положительные, так и отрицательные. Представляя сказочных персонажей, ребёнок становится то Добрым Молодцем, то Бабой Ягой. После этого он уже не так боится этой самой Бабы Яги. Пусть ваш дом превратится в театр, где ребёнок самостоятельно или с Вами может придумывать сказки, делать костюмы и играть на импровизированной сцене.



Не забывайте, что самое эффективное средство предупреждения развития страхов у дошкольников – эмоциональный комфорт в семье, внимание к его чувствам и переживаниям, готовность родителей всегда прийти к нему на помощь. Таким образом, способов побороть боязнь темноты очень много. Главное подобрать несколько наиболее подходящих для своего малыша, и вместе с ним преодолевать все трудности, подбадривая и заверяя в своей любви.

Подготовил воспитатель
Курбатова Оксана Игоревна