

РЕБЁНОК БОИТСЯ ТЕМНОТЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



Присутствие страха отсутствия освещения у детей — это страх перед неизведанным или непонятым. Поскольку человеческий мозг при отсутствии информации от органов зрения об окружающей обстановке и безопасности, формирует чувство неопределенности. У людей присутствует чувство фантазии и у детей она особенно развита, сознание быстро дорисует отсутствующие детали, которые нарисуют самые страшные картины. Этот синдром начинает формироваться ещё в утробе матери, на начальном этапе младенец на инстинктивном уровне, благодаря формирующейся нервной системе начинает запоминать и чувствовать страх из-за биологической реакции, когда мама переживает или тревожится.

Почему дети боятся темноты?

Страх темноты, традиционно это возрастные страхи, которые могут быть наследственными или являться последствием родового стресса. А может быть приобретенным. Возможно, ребенка в темное время суток испугал громкий звук или кто-то из взрослых напугал бабаем или серым волком, или оставил в темной комнате в наказание.

Основные причины страхов

Основной причиной переживаний у детей принято считать их неумную фантазию, но при этом на формирование таких симптомов может быть реакция на внешние возбуждающие факторы. Это могут быть определенные обстоятельства, связанные с семьей или окружением в дошкольных или школьных учреждениях. Причинами возникновения страхов, могут являться:

- отсутствие возможности восприятия образов, ребенок не имеет возможности распознать объекты при отсутствии освещения, в результате такого фактора возникает чувство отсутствие защищенности и появляется тревога;
- отсутствие информации, на подсознательном уровне темнота ассоциируется с небезопасной средой. Из-за недостатка информации мозг ребенка создает зловещие черты картины, при их реальном отсутствии;
- психологические травмы, в случаях, когда ребенок был напуган, например чужой собакой, ребенок может начать бояться темноты;
- стресс, в ситуациях, когда ребенок продолжительный период времени испытывает напряжение или тревогу, могут повлиять на развитие боязни темноты.

В случаях возникновения боязни темноты, у ребенка возможно развитие тревожно-фобического расстройства. Кроме того, страхи могут быть симптомами невроза, нейропатии и других расстройств.

Рекомендации для родителей

Поддерживайте самооценку. Никогда не называть ребенка трусом и не сравнивать с другими «смелыми детьми». Так вы к страхам чада добавите неуверенность и заниженную самооценку. А ещё хуже — мысль о том, что его не любят. И, наоборот, высокая самооценка, осознание своей значимости для родителей придадут уверенности и сил в борьбе против пугающей тьмы.

Играйте против страха. Создайте вокруг ребёнка атмосферу психологического комфорта (не путать со вседозволенностью!). Пройдите вместе, рука об руку все возрастные неприятности. Что же касается страхов, то, как сказал Вольтер: «Что сделалось смешным, не может быть опасным». Игра, правильно подобранная сказка и добрый юмор — ваши лучшие помощники:

- понаблюдайте вместе с малышом, какие «ужасные» тени отбрасывают самые банальные вещи в комнате (стопка одежды на стуле в углу, рубашка на «плечиках», шапка на полке и т. д.), посмейтесь, сочините об этом сказку или стихотворение;
- поиграйте в лесных зверушек, используя сначала детские тоннели, а затем более затемненный вариант «норки» из плотного одеяла;
- нарисуйте самый страшный страх, а затем специальным «волшебным» карандашом или кистью дорисуйте забавные элементы и посмейтесь над этим страхом;
- придумайте и разыграйте игры-путешествия с преодолением препятствий (с завязанными глазами, например), непременно высмеивайте и побеждайте злодеев;
- играйте в театр, для которого затемнение — не просто норма, но правило; кукольный, теневой, драматический, сатирический, — главное, чтобы страшное и злое было успешно и весело побеждено;

- прятки и жмурки с чутким сопровождением взрослых.

Игры для избавления от страхов. Игра в той или иной мере присутствует на любом возрастном этапе человеческой жизни.

Для детей это и вовсе самый доступный и простой путь познания. Поэтому игровой метод можно применять и в работе с трехлеткой, и с младшим школьником; и с мальчишками, и с юными принцессами. Короткие тренировки в игре помогут легче принимать темноту в реальной жизни.

Прячьтесь вместе под одеяло, разглядывайте тени на стене днем, сравнивайте образы теней с формой облаков. Словом, учите ребенка отличать реальность от плода фантазии. Вспомните собственное детство и сыграйте в цветные пятна (нужно найти смысл в красочном пятне на бумаге), а потом точно так же поступите с черной краской.

Игры, которые могут помочь в преодолении страха, очень разнообразны. Важно ещё и то, что они воздействуют на детскую личность в целом: самооценку, уверенность в себе, коммуникативные качества, волевые процессы.

Рисуйте страхи. Проективные техники, которыми пользуются психологи, доступны и родителям. Например, методика «Несуществующее животное» и его вариации – «Страшное животное», «Злое животное», рисуночные тесты «Дом, дерево, человек», «Звезды и волны», «Лес (три дерева)». Попросите ребенка изобразить все то, что страшит его по ночам. Днем все это перестает «работать», днем оно не пугает. А уж сделать его смешным проще простого. Домовой или Баба-Яга вдруг становятся рыжими неграмотными балбесами, а Баба-Яга не может взлететь в своей дряхлой ступе. Дорисуйте столько деталей, сколько потребуется, чтобы персонаж стал смешным и нестрашным.

Насыщенный день. Чтобы ребенок быстро и легко засыпал, он должен быть спокоен эмоционально и достаточно утомлен дневными занятиями. Организуйте режим дня и следуйте ему, сажайте малыша ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна, чередуйте физическую и интеллектуальную активность, а перед сном не играйте в возбуждающие игры.

Что можно, а что нельзя. Дайте волю детской фантазии. Пусть малыш играет, как ему хочется. Ваша задача мотивировать и направлять. Пусть один из героев попадет в ситуацию, аналогичную реальной. С этого момента действовать нужно очень тонко. Следует учесть ряд правил:

1. Нельзя полностью и безоговорочно соглашаться со всеми фантазиями малыша, в какой-то момент следует перенаправить или даже приостановить поток детских сочинений. Юмор – лучший способ для этого.

2. Опасна и другая крайность — полное неверие рассказам ребенка. Для вас — это плод воображения, а для него — страшная реальность. Ваши доводы о том, что этих страхов нет и не может быть, не помогут и даже усугубят проблему.

3. Аккуратно донесите до детского понимания мысль о том, что бояться не стыдно. Страх охраняет человека от необдуманных поступков, нужно только научиться им управлять.

4. Ругать за боязнь темноты тоже совершенно бесполезно: кроме страха перед темнотой появится страх быть наказанным родителями. Помните: не получится отучить малыша от страхов. Зато научить жить без них – нужно и важно.

5. Прекратите запугивать: фразами «придет Бабай», «отдам Лешему». Нельзя также допускать просмотр страшного кино и мультфильмов. Избегайте стрессов. Соблюдайте режим дня и питания, исключите поздние ужины.

6. Используйте ночники, которые не создают теней. Лучше, если свет будет мягким и теплым. Хороший вариант – солевой светильник в виде луны или планеты.

7. Будьте терпеливы. Помните о возрастных особенностях. В 5 лет страх темноты – норма, его нужно преодолевать вместе с ребенком без раздражения и спешки, и желательно с улыбкой.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-иро.рф. Консультации оказываются бесплатно.