

Консультация для родителей младших школьников.

«Страх темноты»

Боязнь темноты или ночи – это самое распространенное явление среди взрослых и детей. Этот страх проявляется в дошкольном возрасте. Это нормальная реакция ребенка на неизвестность в темной комнате + его бурная детская фантазия. Этот страх заложен в человеке на генетическом уровне. Если родители правильно себя ведут, поощряют к смелости и объясняют, что темнота не страшна, комната остается такой же, как и при свете, то страх быстро проходит. У детей психика гибкая и даже если есть сильная психотравмирующая ситуация, с ними легче работать и достигать результатов.

Что родители могут сделать самостоятельно в домашних условиях.

1. Поговорите

Дорогие родители, решение любой проблемы вашего ребенка должно начинаться с разговора! Пусть разговор неприятный, пусть вам некогда, пусть ребенок не раскрывается, и вы уже все силы и красноречие свое собрали в кучу, но результата мало – все равно говорите с ребенком! Создайте доверительную обстановку, чтобы ваш сын или дочь могли озвучить свой страх. Это важно. Во время разговора вы поймете, угрожает ли ему реальная опасность в темной комнате. Поговорите, и вы поймете, чего именно боится ребенок. И тогда сможете принять меры. А, может, узнаете того, чего раньше не знали о своем ребенке... Расскажите ребенку про свои страхи, которые были у вас в детстве или есть сейчас и как вы с ними справляетесь.

2. Освещение комнаты

До семи лет дети могут бояться темноты. И это норма. Им сложно засыпать в одиночестве, у них “оживает” воображение, и они вспоминают разных героев из мультфильмов, фильмов. Некоторые просыпаются и плачут посреди ночи, так как не смогли победить злых героев. Не повторяйте ошибку многих родителей – не делайте вид, что вам все равно, и не смейтесь с его страхов,

какими бы несуразными они вам ни казались. Тревога в темноте для маленьких людей вполне реальная. Подарите малышу красивый ночник со звездочками, который светит на потолок, или фонарик. Обыграйте этот подарок. Скажите, что им можно пользоваться только в случаях необходимости. Можно использовать гирлянды – и празднично, и не страшно!

3. Правила в семье

Следите за тем, чтобы не было “бабаек”, сказок на ночь, где “придет серенький волчок и укусит за бочок”. Где ж тут перестать бояться монстров в темноте, когда-то волчки приходят, то бабай унесет? Договоритесь со всеми взрослыми в семье, что “пугалок” у вас нет, глупых песенок на ночь – тоже нет. Тогда и ребенку более комфортно будет засыпать у себя в комнате. Сон будет спокойным, полноценным и здоровым.

4. Обговаривайте вместе “плохих героев”

А вообще, лучше не смотрите про них. Но реалии жизни таковы, что вы не всегда успеете за ребенком, что он смотрел и когда. Поэтому старайтесь всегда обсуждать злых/плохих героев.

5. Арт-терапия

Очень действенный способ “излечения” деток от страхов – рисунки, изображения собственных страхов. Попросите ребенка нарисовать свой страх: как он выглядит, чем именно дерется, какие у него зубы и так далее. Затем поиграйте – дорисуйте ему что-то или закрасьте краской (чтобы ваш новый штрих перекрыл рисунок). Поговорите, что “на каждую силу найдется противосила”. В конце можно порвать или вместе сжечь рисунок и прокомментировать: “Мы победили твой страх!”

Дорогие родители! Страх темноты можно победить и жить спокойной жизнью: спокойно заходить в комнату, спать без ночника, гулять по улицам в ночное время. Паниковать не нужно – все в жизни решается и все проходит.

Пусть у вас все будет хорошо и спокойно!