

Ребенок боится темноты - основные способы преодоления страха



Вначале перечислим, чего делать не стоит:

□ Не нужно пытаться логически, рационально объяснять, что страхи беспочвенны. Страхи обычно иррациональны, не связаны с недостатком информации, а у маленьких детей логическое мышление вообще еще не развито. Попытки такого разубеждения приведут к тому, что ребенку будет казаться, что родители просто не понимают его.

□ В то же время, не нужно подыгрывать ребенку, делая вид, что Вы тоже верите в призраков или вампиров, так как у него может переплестись реальность и фантазия. А при страхах важно четко разграничивать одно от другого, важно понимать, что пугают фантазии, которые появляются в голове.

□ Если ребенок боится темноты, не следует его высмеивать. Чувство стыда не уменьшит страх, а только снизит самооценку. И если до этого ребенок страдал только от страха темноты, то теперь он еще начнет переживать из-за своей «слабости», и возможно, начнет относиться к себе негативно. А ведь преодолению любого страха способствует вера в себя, свои силы. Таким образом, высмеивая ребенка, взрослый тем самым мешает ему справиться со страхом.

□ Не нужно ругать ребенка. Можно добиться видимости успеха, когда ребенок, испытывая перед родителями больший страх, чем перед ужасами темноты, останется в своей постели. Но проблема никуда не уйдет, и к ней

прибавится ощущение несправедливости, (ведь он не виноват, что ему страшно), снизится доверие к родителям, (в следующий раз он может не подойти с какой-то более серьезной проблемой).

Ваш ребенок боится темноты – это решаемая проблема.

Так же по пунктам перечислим то, что могут предпринять родители, чтобы помочь своему ребенку:

Важна правильная позиция родителей:

□ Мы не верим в призраков и не боимся их, но верим, что тебе сейчас страшно, и готовы помочь тебе.

□ Если страх незначительный, то особых действий от родителей и не нужно, он проходит со временем сам, ребенок его просто перерастает. Достаточно того, чтобы ребенок был уверен, что поддержка родителей всегда доступна. Спокойствие и надежность родителей, которые не разделяют страхов малыша, но принимают его с этими страхами, необходимы прежде всего.

□ Если ребенок боится темноты, и страх слишком интенсивный, **помочь могут герои детских сказок.** Так как дети отличаются очень развитым образным мышлением, в их воображении оживают персонажи книг или мультфильмов. Ребенок может наделять любимившихся представителей сказочного мира различными качествами, способностями и умениями, о которых могли и не догадываться придумавшие их авторы. Он может вообразить, к примеру, что Вини-Пух способен успешно противостоять духам и привидениям, обладая особым громким рыком, способным напугать кого угодно (кроме самого малыша). Или Тигра умеет очень грозно размахивать лапами. Можно все это обсуждать со своим малышом, найти вместе с ним того героя, с которым ему будет спокойнее ночью, и который станет другом ребенку. Можно подробно рассмотреть все те особые свойства, которыми обладает этот новый друг, и то, как эти свойства будут защищать малыша. А затем вместе придумать, как ребенок будет призывать своего друга на помощь, какой у них будет тайный сигнал. Это все совместная игра с ребенком, во время которой страх снижается. Возможно, будет необходимо поиграть в нее еще раз перед сном малыша, сидя рядом с ним у его кровати. Любимого друга можно нарисовать, чтобы рисунок был рядом с ребенком, и успокаивал его. А

возможно, лучше вместе сходить к маэстрии выбрать такого друга.

□ Когда темноты боится совсем маленький малыш, можно предположить, что его страх в большей степени связан с процессом психологического отделения от мамы, и он нуждается в каком-либо временном мамином заменителе. В психологии большую игрушку, которая берет на себя некоторые функции мамы, называют переходным объектом, так как он помогает малышу совершить переход от психологической зависимости от мамы к большей самостоятельности. Традиционно в России такой игрушкой бывает плюшевый мишка, а у европейцев заяц. К мишке можно прижаться как к маме, когда хочется почувствовать себя спокойнее, поговорить с ним, пожаловаться, если надо. Обычно, переходный объект появляется в жизни малыша совершенно

естественно, просто к какой-то игрушке ребенок привязывается сильнее, чем к другим. Но иногда ребенку нужно помочь познакомиться и подружиться с мишкой или зайцем, если такой дружбы еще не получилось. Так как к этому другу должно быть удобно прижиматься, игрушку лучше выбрать мягкую. А чтобы такой друг мог наверняка защищать Вашего малыша, выбирайте его покрупнее. **Знакомство с новым другом можно соответствующим образом обставить: сообщить, что есть один хороший мишка, который нуждается в друге, который очень добрый и т. д.** С таким другом малышу будет спокойнее по ночам.

□ Есть масса фильмов, после знакомства с которыми ребенок может приобрести стойкий страх темноты, «живых мертвецов» или вампиров. Но среди всего этого обилия продуктов массовой культуры можно найти фильмы или мультфильмы, просмотр которых способен значительно снизить детский страх. **Есть такой достаточно простой психотерапевтический метод: ребенку показывают то, как другие дети справляются с тем, что его пугает.** Например, ребенку, который боится собак, показывают фильмы, в которых дети играют с собаками, а ребенку, который боится воды, показывают фильм, в котором дети весело плавают. Чем легче ребенку поставить себя на место героев фильма, тем действеннее будет терапевтический эффект. Исходя из этих принципов можно подбирать психотерапевтические фильмы или мультфильмы для своего ребенка. Возможно, Вам нужен ребенок, который



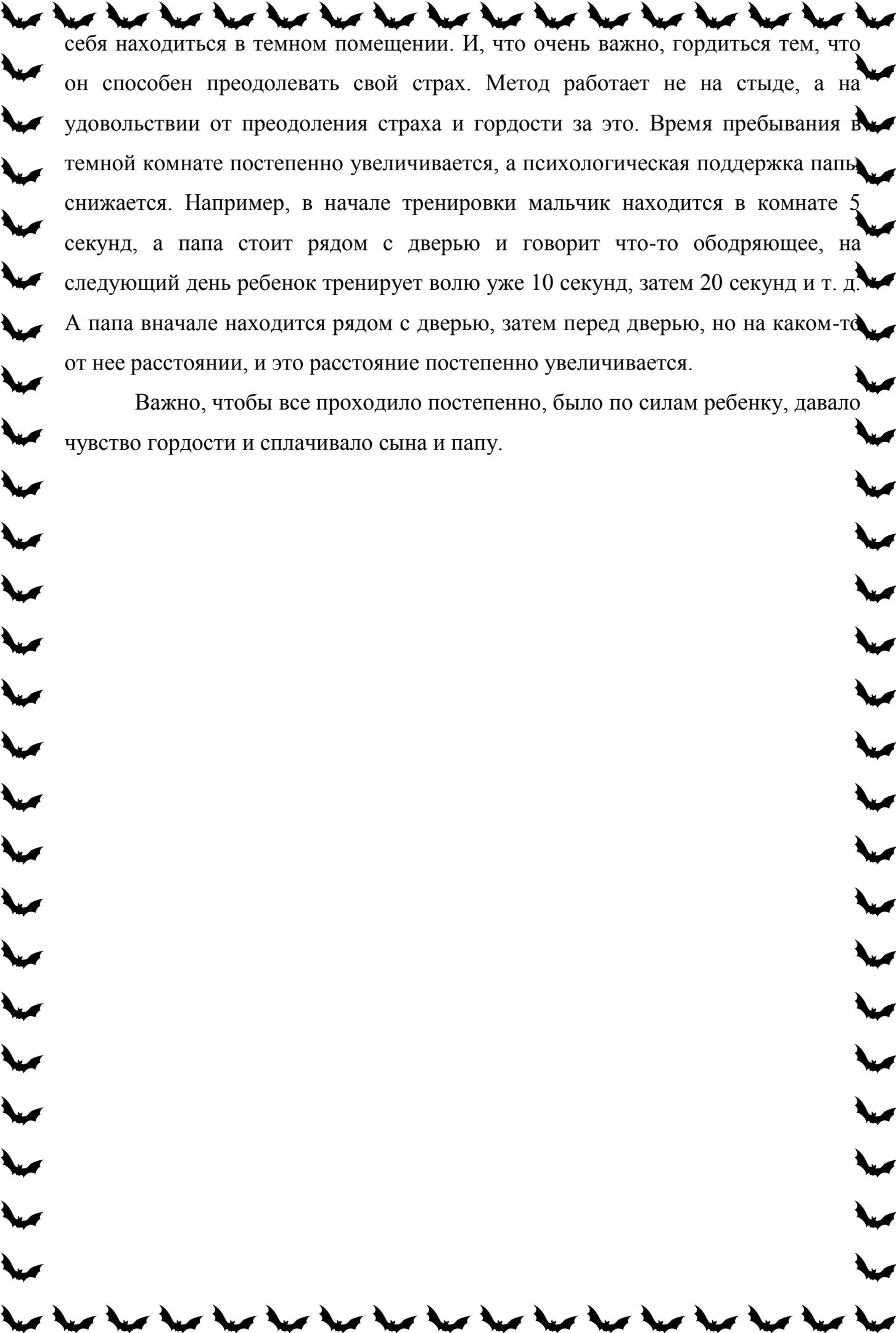
мультфильм «Охотники за привидениями», в котором герои побеждают всевозможных потусторонних монстров, особенно, если Вы купите ему игрушечное оружие с соответствующей символикой, и он начнет играть в этих охотников. Возможно, подберете какой-либо другой мультфильм. Бывают полезны мультфильмы, в которых потусторонние существа представлены добрыми и веселыми, как, например, в историях про привидение по имени Каспер. Этот же мультфильм позволяет ребенку поставить себя на место главного героя — привидения, побыть привидением. Когда у ребенка появляется возможность стать на время тем, кто его пугал, страх снижается. На этом основаны очень действенные методы психотерапии, в которых ребенок проигрывает свои страхи, становясь на время игры привидением или вампиром. Если Вами будет подобран подходящий мультфильм со «страшным» героем, которым Ваш ребенок сможет себя идентифицировать, появится возможность отыграть страх из роли этого персонажа, поугаать родителей, бабушек. То есть будет организована психотерапия страха «силами родителей».

□ Тревожность ребенка, его склонность к формированию страхов зависит от психологического климата в семье. Чем более надежными являются отношения между мамой и папой, чем более стабильна семейная система, тем спокойнее и безопаснее чувствует себя ребенок. Семья представляет собой систему, которая (как любая система) стремится стабилизировать свое состояние, а проблемы ребенка часто служат такой стабилизации. Когда ребенок боится темноты, и маме и папе приходится участвовать в решении этой проблемы, а значит проблема объединяет их в команду. В таком случае страх темноты будет актуализироваться каждый раз, когда родители дистанцируются друг от друга в опасной для семьи степени.

□ Когда ребенок боится темноты, существует прекрасный метод постепенного разрушения страха, который подходит идеально для помощи мальчику 4-5 лет, если взяться за дело готов достаточно терпеливый отец. Для работы по этому методу необходима темная комната, в которой мальчик будет тренировать силу воли, и папа, который обеспечивает психологическую поддержку. Позиция отца: испытывать страх совершенно нормально, при этом мужчины способны справляться со своим страхом, это очень по-мужски. Эта

возможность доводится до сына, затем отец помогает сыну постепенно приучить





себя находиться в темном помещении. И, что очень важно, гордиться тем, что он способен преодолевать свой страх. Метод работает не на стыде, а на удовольствии от преодоления страха и гордости за это. Время пребывания в темной комнате постепенно увеличивается, а психологическая поддержка папы снижается. Например, в начале тренировки мальчик находится в комнате 5 секунд, а папа стоит рядом с дверью и говорит что-то ободряющее, на следующий день ребенок тренирует волю уже 10 секунд, затем 20 секунд и т. д. А папа вначале находится рядом с дверью, затем перед дверью, но на каком-то от нее расстоянии, и это расстояние постепенно увеличивается.

Важно, чтобы все проходило постепенно, было по силам ребенку, давало чувство гордости и спланивало сына и папу.

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.

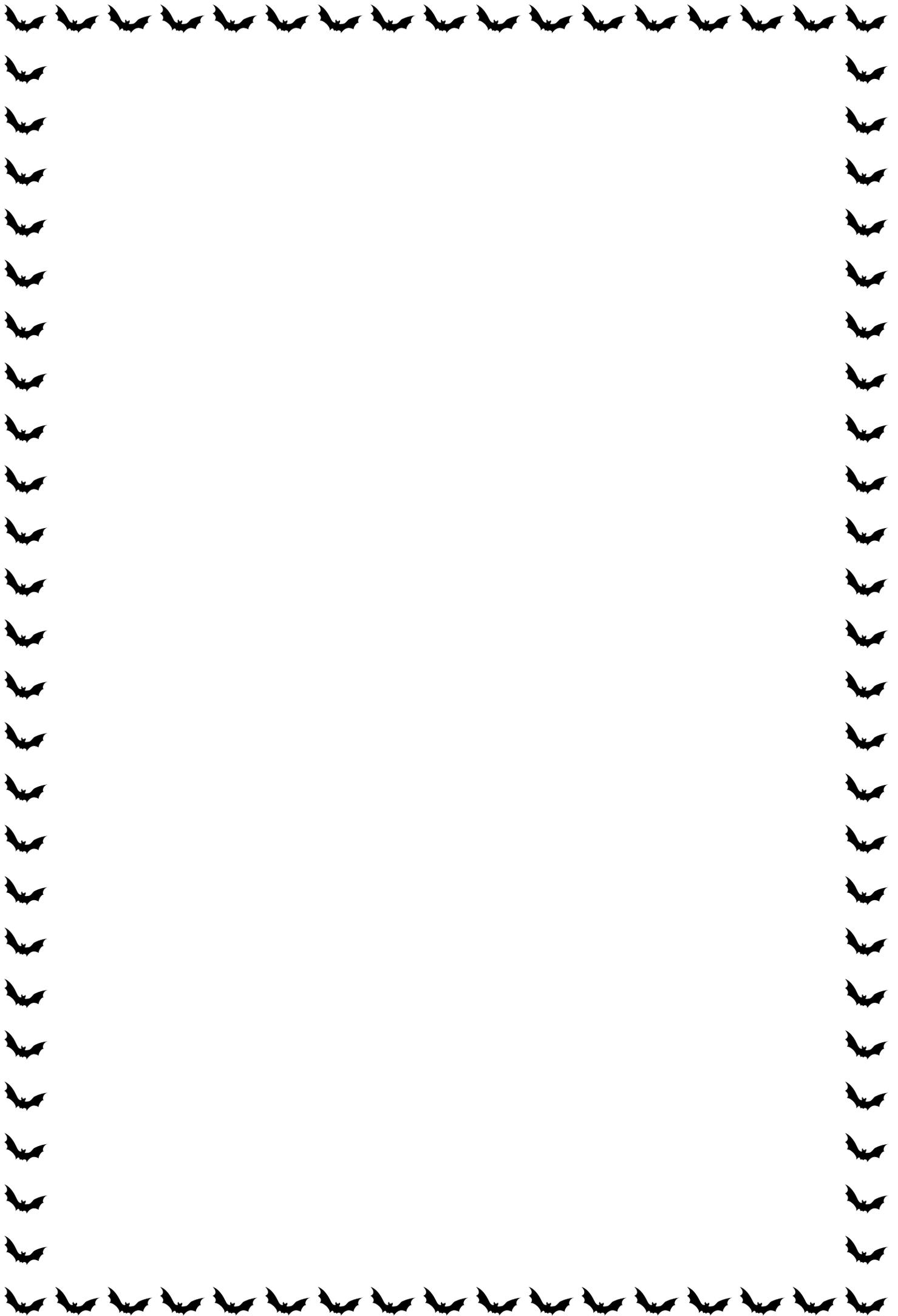
2. Можно придумать персонажа или предмет, который в сила защитить своего хозяина. Например, придумать вымышленного супергероя, который в случае чего придет на помощь или предмет который также поможет избавиться от страха. Это могут быть, например, очки, надевая которые ребенок может становиться невидимым 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.



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 в курсе, необходимо обратиться к специалисту, который подробно расскажет, что предпринять, и (это пожалуй, самое важно) определит причину возникновения страха темноты.

Что следует предпринять, если ребенок перестал бояться темноты?

1. Родителям необходимо помнить, что в случае, если малыш обратился к вам с просьбой о помощи, это значит, что он нуждается в вашей поддержке и защите своих родителей.

2. Можно придумать персонажа или историю, которая поможет ребенку справиться со своим страхом. Например, если ребенок боится темноты, можно придумать персонажа, который будет охранять его комнату и помогать ему справиться со своим страхом. Этот вариант подходит для детей в возрасте от трех до пяти лет.

3. Причиной возникновения страха темноты могут служить фильмы, компьютерные игры, в которых присутствуют зловещие, паранормальные явления и т.д. Поэтому необходимо ограничить 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 инстинктивных страхов у детей появляются разнообразные страхи. Боязнь темноты не является исключением.

Заболеть, любить и поддерживать своего малыша в любой ситуации, особенно если он приходит поделиться с вами своими переживаниями.

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 умышленно или невольно скрывать свои страхи или проблемы, которые, возможно, негативно скажутся на его дальнейшей жизни.

2. Не следует смеяться над детскими страхами. На данном этапе малышу необходима поддержка и уверенность 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, чудик, вампиров и т.д., не рекомендуется ему подыгрывать и говорить, что вы также их видите. Таким действием вы укреплете в подсознании ребенка то, что фантастические существа все-таки есть и существуют в реальном мире.

4. Не рекомендуется использовать данную поговорку, а именно: «Лечить боязнь темноты самой темнотой». Такие действия могут принести непоправимый вред ребенку.

5. Не рекомендуется практиковать, крайне не рекомендуется, говорить ребенку, что вы говорите, так как он не поверит вам, так как он знает, что вы не можете видеть то, что он видит.

6. Родителям необходимо быть уверенными в том, что их ребенок не страдает от этой проблемы и уже взрослым человеком.

Что делать, если ребенок боится темноты?



Vasilisa miss

Как справиться со страхом темноты?

Многие родители сталкиваются с проблемой, когда их ребенок боится темноты. Это явление встречается 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 в курсе, необходимо обратиться к специалисту, который подробно расскажет, что предпринять, и (это пожалуй, самое важно) определит причину возникновения страха темноты.

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

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

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

Заболеть, любить и поддерживать своего малыша в любой ситуации, особенно если он приходит поделиться с вами своими переживаниями.

Иногда родители сталкиваются с проблемой, когда их ребенок боится темноты. Это явление встречается 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 в курсе, необходимо обратиться к специалисту, который подробно расскажет, что предпринять, и (это пожалуй, самое важно) определит причину возникновения страха темноты. Причиной возникновения страха темноты могут служить фильмы, компьютерные игры, в которых присутствуют зловещие, паранормальные явления и т.д. Поэтому необходимо ограничить своего малыша от свободного доступа к таким фильмам или играм. Комнату необходимо также оборудовать светильником или ночником. Так как источником страха является именно темнота, необходимо разбавить ее светом. Когда ребенок заснет, светильник можно выключить. Родителям необходимо обратить внимание на собственное поведение и социально-психологическую атмосферу в семье. Часто бывает так, что из-за инстинктивных страхов у детей появляются разнообразные страхи. Боязнь темноты не является исключением. Заболеть, любить и поддерживать своего малыша в любой ситуации, особенно если он приходит поделиться с вами своими переживаниями.

Автор: E. Detki-sad.com