

Что делать, если ребенок боится темноты?

Консультация для родителей

С этой проблемой сталкиваются многие родители – в дошкольном и младшем школьном возрасте дети начинают бояться темноты. Начинаются визиты в родительскую спальню и мольбы остаться спать рядом с мамой и папой до утра, или, наоборот, малыш ни за что не хочет отпускать маму из собственной спальни вечером, пока не заснет... Что делать родителям? Как приучить ребенка засыпать самостоятельно, и в каком случае детский страх перед темнотой считается патологией? Рассказываем на сайте Красивая и Успешная!

Как выглядит бабайка?

Чего боятся дети в темноте? Любой взрослый, увидев ревушего в спальне малыша, сразу вообразит кровавых монстров с топориками! И... будет неправ!
«Ужасики», рождающиеся в детском воображении, зачастую куда безобиднее! Например, я отчетливо помню себя шестилетнюю, когда в наброшенном на край стула свитере мне померещилась... внимательно следящая за мной сова!

Детям мерещатся разные животные, персонажи сказок и мультиков, то есть то, что они видят и могут представить. Поэтому берегите малышей от «Бэтменов», «Халков», прочей детской мультбредятины и тем более – от взрослых боевиков и ужасиков!

У детей постарше (7-9 лет) может возникать и неотчетливый страх темноты – ощущение чужого взгляда, чьего-то присутствия, «давящей» атмосферы...

Наиболее распространенный случай – ребенок боится «домашней» темноты. Идя по темному переулку, он радостно болтает и бегает вокруг нервно озирающейся по сторонам мамы, но приходит домой и... обнаруживает «бабайку» под собственной кроватью!

Причина этому явлению – дети склонны «населять» выдуманскими персонажами то пространство, которое считают «своим» — то есть дом.

Если что-то в этом пространстве кажется ребенку пугающим или неприятным – в детской фантазии начинают плодиться пугающие, несущие угрозу образы, в которые малыш начинает верить. О них-то и узнают родители в первую очередь! А о том, что в цветочном горшке «живет» добрая фея, мама может не догадаться никогда!

Чтобы «прогнать» монстриков, успокой ребенка – зажги свет, покажи, что никого нет, передвинь предметы, напоминающие этого «кого-то»...

А на следующий день можно сочинить вместе с ребенком сказку, где «ночной гость» в конце концов оказывается добрым и дружелюбным! Можете вместе назначить какую-нибудь из игрушек малыша «охранником» — пока «охранник» в спальне, ни один бабайка не проберется!

А вот засыпать с ночником или включенной лампой нежелательно – процесс засыпания затянется на более долгое время, возможны нарушения сна...

Учимся спать самостоятельно!

Возраст, когда большинство детей начинает бояться темноты – 3-5 лет. Обычно в этом возрасте ребенка переселяют в отдельную комнату, перестают охотно пускать в родительскую спальню и все реже практикуют убаюкивание и совместное засыпание.

Поэтому частенько вопли: «Маааам, я боюсь, тут кто-то есть!» вызваны не так страхом темноты, как нежеланием оставаться в одиночестве.

Причем, если у малышей такая реакция возникает подсознательно, то 5-7-летние дети уже умело манипулируют родительскими эмоциями, не испытывая никакого страха темноты, а просто желая, чтобы с ними посидели или рассказали сказку... В принципе, такая боязнь темноты (или ее симуляция) должна пройти максимум за полгода самостоятельного засыпания (хотя «рецидивы» могут случаться еще долго – когда ребенку грустно, мучают какие-то переживания, что-то болит и т.д.).

Еще одна причина детских «ночных ужасов» — проблемы со сном. Это случается, если ребенок смотрит [телевизор](#) или играет в компьютерные игры перед сном, если в спальне душно. Также не способствует здоровому сну и быстрому засыпанию плотный ужин незадолго до укладывания...

А бывает и так, что ребенок просто не хочет спать! Возможно, это сигнал к тому, чтобы сократить время дневного сна или отказаться от него вовсе – дети, как и взрослые, индивидуальны в потребности в сне. Одним достаточно лечь в 10 и проснуться в 7, а другим нужен сон с 9 до 8...

Также важен режим сна: постарайтесь не допускать слишком поздних пробуждений (как и позднего укладывания) – желательно выработать оптимальный для ребенка стабильный режим (такой, чтобы малыш не ходил сонным весь день, но и начинал хотеть спать вечером!).

Когда стоит обратиться к детскому психологу?

Однако в некоторых случаях проблему боязни ребенком темноты должен решать детский психолог! Сайт Красивая и Успешная советует сводить ребенка на консультацию, если:

Боязнь темноты у ребенка не прошла к 8-9 годам. В норме, к этому возрасту ребенок уже должен миновать период безудержных пугающих фантазий и привыкнуть засыпать сам.

Фантазии ребенка насчет «опасностей» темноты повторяются и кажутся странными. Например, если ребенок начинает варьировать сюжет собственного убийства или похищения кем-то ужасным, либо просыпается с криком и уверяет родителей, что «меня душили»... Такие выдумки могут отражать более глубокие комплексы – ощущение тяжелого психологического климата в семье, ощущение собственной ненужности и т.п.

Ребенок заранее боится наступления темного времени суток, днем со страхом упоминает о необходимости лечь спать, выключать свет и т.д.

Страх темноты касается малейших ее проявлений – сумерек на улице, незашторенного вечером окна, приоткрытого шкафа или кладовки и т.п.

И еще один совет: никогда не пугайте и не наказывайте ребенка темнотой! Не говорите (даже в шутку!), что «не заснешь — за тобой придет Бабай», не запирайте в темной комнате, если малыш напроказничал, и т.д.

Тогда боязнь темноты у ребенка может развиваться из проводимой параллели: «темнота = наказание = что-то плохое», и подсознательный страх темноты может остаться на всю жизнь!