

Вопрос-ответ: «Если ребенок боится темноты?»

Вопрос: «Однажды ночью я услышал ужасный крик из комнаты своей дочери. Я пошел посмотреть, что случилось, и обнаружил, что она забравшись на кровать. Кричала, что в ее комнате монстр(чудовище). Когда я сказал, что не вижу никакого монстра, она ответила, что я, когда входил в комнату, испугал его и он спрятался под кровать. Подскажите, что делать в такой ситуации».

Ответ: Боязнь темноты обычно возникает в возрасте около трех лет, и родители, замечая это, недоумевают: откуда берется этот страх, если раньше их сын или дочь никогда не боялись оставаться одни в темной комнате?

Дело в том, что в этом возрасте начинает развиваться воображение. Весь день он проводит в компании чудовищ и змеев горынычей, богатырей и кощеев бессмертных. И когда наступает вечер и приходит время ложиться спать, он не в состоянии расстаться с ними.

Очевидное решение – свет от ночника – не всегда помогает. Когда малыш говорит, что боится темноты, это значит, что он боится привидений или каких-нибудь страшилок, которые приходят ночью, когда ребенок остается в кроватке один на один со своим воображением.

Так что вместо того, чтобы бояться с его умственными изобретениями, используя логику и здравый смысл взрослого, уговаривая и убеждая ребенка, что все эти приведения – всего лишь плод его воображения и ничего подобного на самом деле не существует, попробуйте победить их с точки зрения ребенка. включаясь в фантазию ребенка, можно не только лучше понять его, но и помочь справиться со страхом и другими эмоциональными проблемами.

- Например, вооружите его «волшебной жидкостью от приведений». Налейте в использованный флакон от духов с пульверизатором обыкновенную воду и, перед тем как лечь спать, вместе с ребенком распылите эту жидкость, «отгоняя приведения»
- Если ваш малыш боится страшных снов, устройте для них «ловушку». Когда в следующий раз вы будете на прогулке, сорвите длинный ивовый прутик, дома вымочите его в воде, чтобы он стал гибким, и сверните его в кольцо, закрепив кончики. Затем украсьте его разноцветными ленточками, бантиками. Маленькими игрушками и

повесьте рядом с кроваткой малыша. Все страшные сны, которые будут пролетать над его кроваткой попадут в эту «ловушку».

- Не следует на ночь читать ребенку страшные сказки. Все мультфильмы, игры и сказки перед сном должны быть успокаивающими, смешными и веселыми.

Ночью, если ничего не помогает, и ребенок на самом деле нуждается в вас, прилягте с ним на его кроватку и успокойте, погладив его по головке, пока он не заснет.

Перед сном нельзя:

- Устраивать шумные игры;
- Смотреть страшные фильмы;
- Читать страшные сказки (про волков, людоедов, злых волшебников).

Как организовать процесс укладывания ребенка спать?

- Создать спокойную, доброжелательную обстановку.
- Играть в спокойные, добрые игры.
- Спокойно разговаривать.
- Слушать спокойную музыку.
- Посмотреть добрые мультфильмы.
- Хороши совместные вечерние прогулки на природу.