

Как помочь ребенку победить страх темноты?

Подготовила педагог-психолог Хвостова С.Л.

Многие дошкольники, а иногда и младшие школьники боятся спать одни, входить в темную комнату, спят только с ночником, трудно отпускают маму или папу, пока не уснут.



Родители в первую очередь должны понять, что это нормальные возрастные страхи, которые вскоре пройдут при адекватной помощи и поддержке со стороны взрослых, с пониманием относится к данному поведению, не обесценивать и не высмеивать страхи ребенка, чтобы не перевести их в неврологический статус.

Страх темноты у детей обычно появляется в возрасте 3–6 лет: связано это с развитием воображения - ребенок учится фантазировать, но у него еще

недостаточно жизненного опыта, чтобы справляться со всем, что он представляет у себя в голове.

Как помочь ребенку?

- ✓ Не игнорируйте переживания ребенка. Попросите его подробно рассказать о страхе. В формате истории: «Представь, что пишешь книгу или фильм. Какие герои там есть? Что происходит в этой темноте?» Такой разговор помогает снизить уровень тревоги и перевести страх в контролируруемую фантазию.
- ✓ Совершайте с ребенком прогулки в сумерках или темноте. Держите ребенка за руку, поддерживайте, рассказывайте веселые страшные истории, пытайтесь через смех выразить негативные эмоции и переживания.
- ✓ Поиграйте с ребенком в жмурки в полутемной комнате с приоткрытой дверью.
- ✓ Поиграйте в ролевую игру – отключили свет, ребенку вручите роль главного победителя монстров темноты, вручите атрибуты: швабру, веник.
- ✓ Игра в кота (или другого животного, который все видит в темноте и знает,



что с этим делать).



- ✓ Подарите ребенку подарок в виде волшебного карманного фонарика, который при направлении на монстра темноты сжигает его.
- ✓ С помощью волшебного фонарика зарядите все части тела ребенка и сделайте их неуязвимыми для темноты. Можно через зеркало осветить разные

части тела и посмотреть на них со стороны, освящая поочередно.

- ✓ Театр теней помогает в борьбе со страхами. Поместите лампу за занавеску или ширму, простынь. Зайдите за нее и руками или всем телом покажите животных, которых ребенок должен угадать.
- ✓ Игры с фонариком можно перенести на улицу и пригласить в них поучаствовать и других детей.
- ✓ Используйте сказкотерапию. Найдите или придумайте сказку про персонажа, который боялся темноты и преодолел свой страх.
- ✓ Порисуйте вместе с ребенком на тему ночи и темноты. Можно нарисовать на светлом листе яркую картинку восковыми мелками и закрасить черным или темно синим цветом. Обсудите, как проявилось через краску изображение (аналогия: день-ночь).
- ✓ Прорисуйте с ребенком монстров, которые находятся в темноте, а затем добавьте рисунку забавные детали. Проговорите, что они любят, что они хотят, что они делают в этой темноте.
- ✓ Расскажите про способы успокоиться: дыхание (вдох на счет 5, выдох на счет 7); игра в осознанность (найди 5 красных предметов глазами, найди 4 гладких или шершавых предмета в этой комнате, услышь 3 звука и назови).
- ✓ Когда страхи начнут отступать, отпразднуйте это событие под ночным небом.
- ✓ Больше двигайтесь – регулярные прогулки и физическая нагрузка несколько раз в неделю помогают снизить уровень тревоги у ребенка.
- ✓ Напишите письмо страху, в котором он может рассказать своему страху, какой тот сильный и как хорошо ему удастся пугать. Это поможет ребенку выстроить безопасную дистанцию между собой и своими эмоциями.
- ✓ Читайте книги и смотрите мультики: книги и мультфильмы помогут ребенку понять, что страх — это нормально, и покажут, как с ним справляться. (Книга «Я не боюсь темноты! Книга-игра по работе с эмоциями» Теона Томи, мультфильмы «Корпорация монстров» и «Хранители снов».



Когда обратиться к психологу: если страх темноты сохраняется длительное время и сильно мешает ребенку. Специалист поможет понять причины страха и найти эффективные стратегии для его преодоления.

Важно помнить: страхи - это часть взросления и только с вашей поддержкой ребенок научится с ними справляться и станет увереннее в себе.

