

«Если ребенок боится темноты»

Баркова Ирина Петровна

воспитатель

Аносова Наталья Николаевна

воспитатель

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 у ребенка 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 Бабы – яги, приведений или каких-нибудь страшилок, которые приходят ночью, когда ребенок остается в кроватке один на один со своим воображением.

Так что вместо того, чтобы бороться с его умственными изобретениями, используя логику и здравый смысл взрослого, уговаривая и убеждая ребенка, что все эти привидения- 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 привидений». Налейте в использованный флакон от духов с пульверизатором обыкновенную воду и, перед тем как лечь спать, вместе с ребенком распылите эту жидкость, «отгоняя привидение».
- 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 более 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, обязательно попадут в эту «ловушку».

- Не следует на ночь читать ребенку страшные сказки. Все мультфильмы, игры, 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.

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.

