

*Консультация для родителей*

*«Если ребенок боится темноты ...»*



*Консультацию подготовил: педагог-психолог  
Цвяхина Светлана Владимировна*

*Яровое, 2017 г.*

## **«Если ребенок боится темноты ...»**

### **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. Ребенок может наделять полюбившихся представителей сказочного мира различными качествами, способностями и умениями, о которых могли и не догадываться придумавшие их авторы. Можно все это обсуждать со своим ребенком, найти вместе с ним того героя, с которым ему будет спокойнее ночью, и который станет другом ребенку. Можно 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 ребенка, 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 в магазин и 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 маминном заместителе. 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. 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.*

- *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. 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.*

### ***Чего не стоит делать при наличии страха у ребенка:***

- *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 тоже 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 справляться 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).*