

Если ребенок боится темноты?

Почему дети боятся темноты?

Причина, почему ребенок стал бояться темноты (в 3, 6 и даже 10 лет) может корениться в физическом нездоровье, переутомлении, скрытой инфекции и даже аскаридозе.



Желательно проверять ребенка не только у педиатра, но и у невропатолога. Это особенно важно в таких случаях, когда на лицо не только дневные страхи, а и ночные — ребенок среди сна просыпается, кричит, не сразу узнает родных. Сильные приступы страха по ночам во сне — уже признаки специфических нервных заболеваний.

Во-вторых, причиной может быть неосторожность самих взрослых:

чрезмерное запугивание ребенка или частые рассказы о чем-то страшном.



Что делать, если ребенок боится темноты?

Некоторые родители пытаются страх лечить страхом, то есть клин вышибать клином. Если ребенок боится темноты, то его оставляют в темной комнате одного и даже закрывают его там. Так поступать, разумеется, нельзя: это может еще больше усилить страх ребенка и расстроить его нервную систему. Правильно сделает та мать, которая возьмет ребенка за руку, пойдет с ним в темную комнату, зажжет свет, осмотрит все уголки и убедит ребенка, что ничего страшного нет. Чтобы легче быстрее приучить ребенка спать в темной комнате, мать может стоять недалеко от кровати ребенка и отзываться: «Спи, спи, уже все детки спят и тебе пора спать».

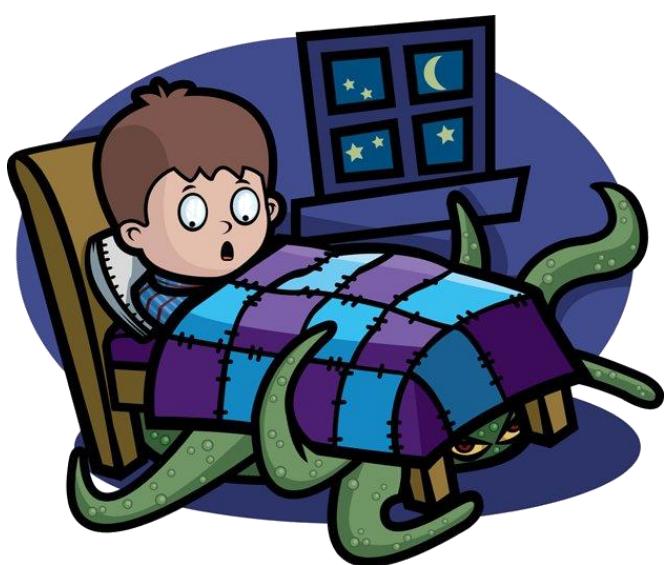




1. Выберите вместе с ребенком игрушку, которая будет его «защищать».

2. Старайтесь в течение дня уделять ребенку больше внимания. Если он хочет, чтобы вы остались с ним рядом, это говорит о недостатке общения. Страх одиночества тесно связан со страхом темноты.

3. Не забывайте о необходимости дневного сна.



4. Если ребенка мучают сны, то запаситесь терпением. Психика детей неустойчива, они могут еще долго вспоминать напугавшие их сновидения и бояться, что они повторятся.

5. Подойдите к ребенку, возьмите его на руки, прижмите к себе.

6. Выслушайте рассказ ребенка о напугавшем его сне, успокойте и дождитесь, пока он уснет.

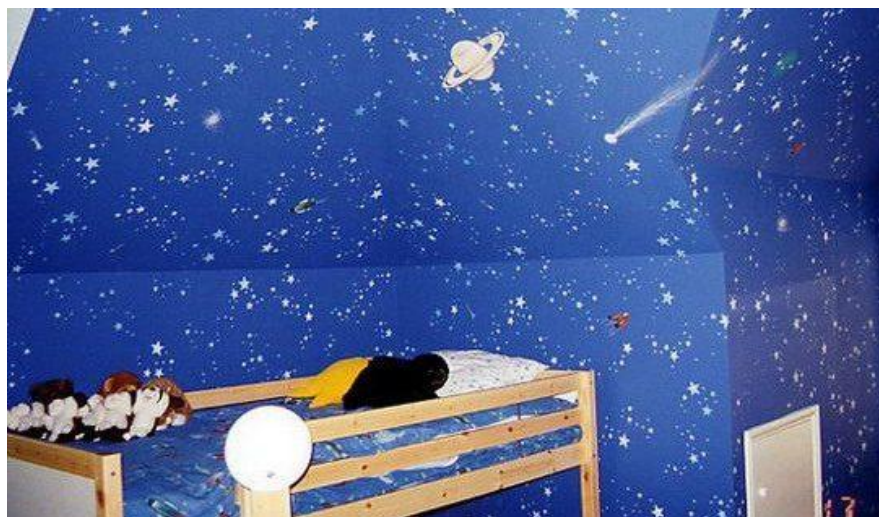
7. Используйте игры, которые помогут ребенку преодолеть страх темноты.

8. Читайте перед сном добрые сказки. Пусть ребенок смотрит добрые мультфильмы с понятными персонажами.



9. Создайте космическую обстановку в квартире при помощи флуоресцентных наклеек или проектора, разместите на потолке и стенах изображения комет и звезд.

10. Купите светильник в виде солнца – ночью пусть светит в детской комнате.



Данную информацию можно найти на официальном сайте МАДОУ №13
<http://www.ds13.snzsite.ru/index.php>