

Страх темноты

Многие дошкольники боятся входить одни в темную комнату, просят оставить на ночь свет в спальне или не отпускают маму, пока не уснут. Мы понимаем, что со временем эти страхи уйдут сами собой. Но если малыш капризничает до истерики и перестает ночью спать? Выход: научить ребенка ориентироваться в темноте и перестать ее бояться.

Как победить темноту? Вот что советуют французские детские психологи:

1. Время от времени предпринимайте с ребенком прогулки в сумерках или в темноте.
2. Поиграйте с ним в полутемной комнате с приоткрытой дверью. Игра должна быть с сюжетом: например, вас застигла ночь в лесу, и нужно собрать дрова для костра (кубики или диванные подушки). Или: малыш за рулем машины на ночном шоссе.
3. Можно играть в темноте с помощью карманных фонариков. Покажите ребенку, как можно, двигая фонариком, получить разные фигуры - круг, буквы и т. д. Подойдите вместе с малышом к зеркалу, освещайте по очереди разные части его лица, направляя луч фонарика на изображение в зеркале. Потом попросите, чтобы он проделал то же с вашим изображением.
4. Устройте театр теней - поместите фонарик за ширмой (простыней), зайдите за нее и попросите угадать, каких животных вы изображаете с помощью рук.
5. Потанцуйте с ребенком в полутемной комнате с полуоткрытой дверью или с фонариками в руках.
6. Постепенно можно попробовать перенести игры с фонариком на улицу, приглашать для участия в них других детей и придумывать все новые забавы.
7. Найдите детскую книжку с героем, который боялся темноты. Или придумайте сами такую историю - обязательно, чтобы в конце герой-трусишка преодолевал свой страх.
8. Предложите ребенку порисовать на тему ночи, темноты, сна. Рисование позволяет малышу почувствовать, что он может что-то изменить: сделать, например, темноту доброй и нестрашной.
9. Через какое-то время страхи обязательно начнут отступать. Это непременно нужно отпраздновать. Устройте домашний планетарий - возьмите большую полиэтиленовую пленку, сделайте в ней много дырочек, положите в нее фонарик и подвесьте к потолку в темном помещении. Свет будет пробиваться через дырки, и на потолке получится картина "звездного неба". Лягте с ребенком на пол, наблюдайте за "звездами" и рассказывайте друг другу таинственные истории о жизни на этих звездах и других планетах.