

Боязнь темноты

Боязнь темноты – часто встречающийся вид детских страхов. Как и боязнь «злых сил», она начинается в том возрасте, когда воображение работает наиболее сильно, т.е. в возрасте около трех лет.

Почему дети боятся темноты? Для того, чтобы разобраться в причинах, нужно попытаться посмотреть на мир глазами ребенка. Темная комната для ребенка – это уже совсем не та комната, в которой еще недавно горел свет. Очертания предметов меняются, привычные ориентиры исчезают. Помещение становится таинственным и загадочным, а некоторые предметы приобретают зловещие очертания.

Темнота для ребенка – это прежде всего незащищенность от зла, символ невозможности сопротивления ему.

Дети в этом возрасте не способны отличить вымысел от реальности, поэтому темнота наполняется злом. Ребенку страшна как темнота сама по себе, так и события, которые могут произойти по причине её возникновения. Темнота является для ребенка еще и символом одиночества, поэтому очень многие дети, которые боятся темноты, просят родителей не выключать в комнате свет или побыть с ними в темноте, пока они не заснут.

Не следует пренебрегать этими просьбами ребенка. Простые объяснения едва ли способны дать результат – ребенок все равно не сможет поверить взрослому, что темнота не таит никакой опасности, потому что эта опасность предстает перед ним как реально существующая. Ребенок, даже согласившись на уговоры взрослого остаться в комнате одному. Все равно не сможет заснуть – он будет постоянно проситься в туалет, попить, задавать какие-то вопросы.

В том случае, если ребенок боится темноты или того, что ему приснится страшный сон, ни в коем случае не следует стыдить его или называть трусом.

Страх как будто уйдет «внутрь» – пристыженный ребенок, возможно, будет молчать о своих страхах, однако это совсем не будет означать, что он от них избавился. Таким образом, ситуация станет еще более опасной. Внешне подавляя переживание, пряча его в себя, ребенок живет в постоянном стрессе. Все это еще больше травмирует психику, приведет к возникновению

серьезного комплекса неполноценности и к еще более глубокому развитию страха.

Особенно ярко выраженной боязнью темноты и замкнутого пространства бывает у детей, родители которых в качестве наказания закрывают ребенка в пустой комнате в одиночестве. На этом фоне может развиваться страх перед замкнутым пространством. Поэтому в качестве наказания этот метод недопустим и должен быть исключен.

Внимание, теплота, нежность и спокойствие родителей – гарантия спокойствия ребенка, боящегося темноты.

В качестве общеукрепляющих мер родителям детей, страдающих боязнью темноты, можно посоветовать:

- частые и долгие прогулки на свежем воздухе;
- поездки «на природу»;
- активные и подвижные игры;
- успокоительные травяные настои (в соответствии с рекомендациями врача).