А там темно и страшно

Еще вчера малыш спокойно засыпал в темной комнате. А сейчас он требует не выключать свет и сидеть с ним, пока он не уснет. Без паники! Появление подобных страхов - всего лишь показатель развития вашего ребенка.

На страх темноты жалуются родителям многие дети. Чаще всего страхи такого рода - темноты и одиночества - проявляются в возрасте около 2-3 лет, иногда немного позже. Ребенок не хочет, чтобы вы выключали свет, просит оставить открытой дверь его комнаты, бегают к вам по ночам, а то и вовсе отказывается спать в своей кроватке. Что же с ним происходит?

Ой, а где это я?

В темноте мирок, в котором малыш прекрасно ориентируется, исчезает. Его игрушки, вещи, весь привычный дневной порядок превращаются в нагромождение теней. Комната утрачивает знакомый облик. Просыпаясь среди ночи, ребенок даже не сразу может понять, где находится. Один в кроватке, наедине с темнотой и тишиной, ребенок внезапно чувствует себя маленьким, уязвимым, покинутым. И ощущает ту самую распространенную грусть, связанную с переживанием одиночества.

Почему?

Появление таких страхов связано с взрослением, обретением автономии, осознанием своей отдельности. Это период, когда детскую иллюзию всемогущества сменяет принцип реальности. Нужно понять, что для малыша это необходимый, но несколько болезненный процесс. Он сопровождается появлением страха исчезновения, смерти. Именно поэтому дети в этот период так неохотно отпускают от себя родителей. При свете дня эти страхи уходят в тень, ребенком владеет дух победителя, активного исследователя. Но как только он остается наедине с собой, чувство одиночества и беспомощности возвращается.

Постепенно подобные переживания утратят остроту и воплотятся в более понятные, "земные" страхи: Бабы-Яги, волка и т. д. Таким образом детская психика защищается от слишком сильных переживаний, от экзистенциального страха, который маленький ребенок не в состоянии осознать и "переработать".

Что делать?

Вы можете помочь малышу в этот период, если с пониманием отнесетесь к тому, что с ним происходит. Не обесценивайте переживания ребенка, не говорите ему, что он боится "ерунды", что он "уже большой", что "бояться стыдно". Успокойте его, скажите, что вы всегда рядом.

Если ребенок просит ночник и благодаря ему чувствует себя спокойнее, не отказывайте. Этот рассеянный свет позволит малышу убедиться, что его мир в целостности и сохранности, и он спокойно уснет. Вы можете научить ребенка самостоятельно включать ночник или дать ему фонарик - так он почувствует, что может сам справляться со страхом, контролировать его.

Чтобы помочь ребенку преодолеть страх, поиграйте с ним: сделайте из одеял пещеру, заберитесь в нее вместе с малышом, позавывайте там дружно, попугайте друг друга. С

вами ему будет очень весело и лишь немного страшно - это такой "веселый" испуг, без напряжения и ужаса.

Поиграйте в жмурки: пусть ребенок вслепую узнает окружающие его предметы; совершите дружную ночную прогулку по дому или по саду...

Победить врага

Некоторые дети повсюду "видят" монстров. Волк, ведьма, привидение... Ужасные и прожорливые существа, они притаились в темных уголках комнаты, спрятались под кроватью ребенка, закрылись в шкафу. Засыпание для ребенка превращается в настоящий кошмар, он закутывается в одеяло, накрывается с головой, крепко зажмуривает глаза и лежит не шевелясь, чтобы его "не заметили".

Почему?

Совсем необязательно, что ребенок насмотрелся "страшилок": эти существа - плод его воображения, образное изображение его страхов, эмоций, гнева. Те чувства, которые он не может или не умеет выразить, воплощаются в фантазиях в пугающих существ, представляющих для него угрозу. С 3 до 5-6 лет он не до конца разделяет реальное и воображаемое, они смешиваются, и страхи доставляют ему отнюдь не воображаемые страдания. Постарайтесь понять, с какими реальными событиями может быть связано их возникновение. Возможно, родители часто ссорятся и думают о разводе, кто-то из членов семьи болеет, ребенок не может привыкнуть к детскому саду. Иногда ночные страхи могут быть следствием невыраженного гнева ребенка, это характерно для семей, где не принято открыто выражать свои чувства. Или есть какой-то семейный секрет, что-то витает в воздухе, но от ребенка это скрывают. В общем, надо понять, идет ли речь об игре воображения, характерной для этого возраста, или об устойчивых страхах, преследующих ребенка из ночи в ночь и причиняющих ему настоящие страдания. Во втором случае лучше обратиться к детскому психологу, который поможет ребенку выразить эмоции и осознать причины возникновения страхов.

Что делать?

Если пугающие существа не столь сильно нарушают жизнь вашего чада, самое время достать классиков детской литературы, где монстры и крокодилы сдаются и пятаются при виде самых смелых детей. Не смейтесь над страхами малыша, но и не погружайтесь полностью в его фантазии, помогайте ребенку отделить воображаемое от реального.

Каждый родитель может придумать свое решение проблемы. Отцы часто ищут спасительные средства в фантазиях ребенка, придумывают, например, магические мечи. Главное, что они вооружают ребенка таким "арсеналом" для преодоления страхов, которым он сможет пользоваться самостоятельно. И на определенном этапе это может сработать. Но не стоит этим увлекаться, магический меч не поможет при встрече с более сильным и агрессивным ребенком.

Матери больше склонны к успокоительным беседам и разъяснениям: "Это нормально, что ты боишься, такое бывает со многими людьми, я рядом и могу тебя защитить". Все эти стратегии по-своему хороши, потому что они делают ребенка более сильным и уверенным, и если он проснется среди ночи, то сможет сам успокоиться и снова заснуть. Но будьте терпеливы: способность к самоуспокоению развивается постепенно, по мере взросления ребенка, приобретения им представлений о мире и о самом себе.

Я к вам пришел надолго поселиться

Иногда ребенок отказывается спать один в темноте не потому, что боится. В возрасте около трех лет начинается так называемый "эдипов период", когда ребенок испытывает особые чувства к родителю противоположного пола и соперничает с родителем своего. Нередко в это время он испытывает ревность и пытается "вклиниться" между папой и мамой.

Почему?

Малыш ощущает беспокойство в этих новых для него отношениях и пытается их регулировать. С этой целью он совершает набеги в родительскую кровать, чтобы не чувствовать себя покинутым, когда мама и папа вместе.

Что делать?

"Нет, не уходи", "я хочу спать с тобой"... Постарайтесь быть последовательными и стойте на своем, объясняя ребенку, что он не сможет занять место в вашей кровати. Но если ребенок переживает эдипову ситуацию слишком остро, он может найти способ пробраться в вашу постель, например, "обзаведясь" страхами, начав писаться и т. п. Что ж, в таком случае вам придется сдать позиции: разрешите ребенку лечь на вашу кровать, полежите рядом с ним, пока он засыпает... Но это не решение проблемы.

Постепенно трудности можно разрешить, дружно укладывая ребенка в постель: спокойная обстановка, успокаивающий ритуал (история, любимая игрушка, поцелуй), который не надоедает, успокаивающие слова. И, конечно, ваша уверенность в том, что каждый действительно должен спать на своем месте: "Мама и папа на большой кровати, а ты на своей, маленькой кровати". И все это будет действовать еще лучше, если днем вы будете убеждать ребенка в том, что он вырастет и постепенно справится со своим беспокойством. Обязательно похвалите, если он сможет спать у себя всю ночь. Рано или поздно ребенку придется примириться с тем, что он спит отдельно.