



Консультация для родителей

Профилактика и коррекция у детей дошкольного возраста страха темноты

*Подготовила воспитатель
Юлдашева Зульфия Хуббитдиновна.*

Практически все дети чего-то боятся: одним страшно оставаться в темной комнате, другие не решаются съехать с горки, третьи в ужасе убегают от собаки, четвертых пугают сказочные персонажи (Баба-яга, Серый Волк), другие образы, созданные воображением (дядька с мешком, бабайка и проч.). Объекты детских страхов чрезвычайно разнообразны, а их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения и таких качеств личности, как эмоциональная чувствительность, склонность к беспокойству, тревожность, неуверенность в себе ит.д.

Наличие страхов у дошкольников не является какой-либо патологией, обычные страхи свойственны в той или иной степени большинству детей 3-6 лет, легко появляются и нередко сами собой исчезают в течение 3-4 недель. Однако у некоторых детей они переходят в навязчивые формы, что сигнализирует об определенном неблагополучии в эмоционально-личностной сфере ребенка. При этом далеко не у всех детей страхи явно выражены, поэтому родители и воспитатели не получают сигнала для беспокойства по этому поводу. Появление многих распространенных вариантов страха можно предупредить самыми простыми методами.

Страх темноты наиболее ярко проявляется к 3 годам.

Темнота наполняется образами, порожденными воображением, недостающий жизненный опыт и избыточная эмоциональность ребенка не дают возможности понять обоснованность этих страхов.

Когда ребенок ложится спать, не надо плотно прикрывать дверь в его комнату. Тихие звуки голосов родителей, приглушенное бормотание телевизора, звяканье посуды на кухне не только не мешают ему засыпать, но, наоборот, способствуют появлению чувства защищенности и покоя. Когда ребенок станет постарше, можно вместе с ним «путешествовать» по темной комнате, прокладывая надежные «дорожки» к предметам, которые могут ему понадобиться ночью (чашке с водой, ночному горшку, выключателю). Такое путешествие поможет малышу понять, что вокруг нет ничего опасного, а доброжелательное, спокойное поведение взрослого снизит тревогу и нормализует эмоциональный фон.

Поскольку чаще всего страх темноты и нередко связанный с ним страх одиночества проявляются перед засыпанием, следует, начиная с ужина создать атмосферу мира, уюта и покоя. Совершенно неуместны шумные игры, страшные фильмы и сказки перед сном. Важно помнить, что даже безобидная с точки зрения взрослого сказка «Красная Шапочка» может быть воспринята боязливым ребенком как ужасные приключения злого зубастого волка, которому охотники вспороли живот. Даже побежденные в сказке волки, великаны, злые волшебники могут всю ночь властвовать над воображением впечатлительного ребенка. Для таких детей лучше подходят спокойные истории из жизни белочек, зайчат, гномов, других добрых существ, не богатые особенными событиями и приключениями. Подобную историю легко придумает любая мама и оживит ее большим количеством бытовых подробностей: какие были норки у зайчиков, какая мебель, одежда, что они ели и

что выращивали в своем огороде. Спокойные интонации, убаюкивающие ребенка, снимут его эмоциональную готовность испугаться.

Наряду с формированием у малыша привычки к ситуациям, порождающим реакции страха (привычка спать в темноте одному), очень важно активно обогащать его знаниями о предметах и явлениях природы, мире людей и их взаимоотношениях. Когда ситуация не таит в себе элементов неожиданности, когда малыш не раз наблюдал то или иное явление природы (например, грозу), имел возможность поучаствовать в том или ином деле, непонятных и тем самым пугающих явлений вокруг него становится все меньше.

Самое эффективное средство предупреждения развития страхов у дошкольников – эмоциональный комфорт в семье, внимание к его чувствам и переживаниям, готовность родителей всегда прийти к нему на помощь.

Многие взрослые для того, чтобы ребенок избавился от страхов, говорят: «Ты большой мальчик (девочка), а до сих пор боишься темноты». Такие слова не принесут положительного результата, ребенок только подумает, что вы не хотите его понять. Что делать? Можно воспользоваться следующими рекомендациями.

Памятка родителям.

Как помочь ребенку преодолеть страх темноты

- ❖ Выберите вместе с малышом игрушку, которая будет «защищать» ребенка.
- ❖ В течение дня старайтесь уделить своему малышу больше внимания, ребенок хочет, чтобы вы остались с ним рядом, страх одиночества, который тесно связан со страхом темноты, говорит о недостатке общения. И тогда вечерами он перестанет бояться «темноты» в детской.
- ❖ Не забывайте о необходимости дневного сна.
- ❖ Если ребенка мучают страшные сны, то родителям нужно запастись терпением. Психика детей довольно неустойчива, они могут еще долго вспоминать напугавшие их сновидения и бояться, что они повторятся.
- ❖ Постарайтесь оказаться рядом с напуганным ребенком, взять его на руки, прижать его к себе.
- ❖ Выслушайте рассказ ребенка о напугавшем его сне, успокойте и дождитесь, пока он уснет.
- ❖ Пусть малыш смотрит добрые мультфильмы, с понятными персонажами. Читайте перед сном добрые сказки.
- ❖ Используйте игры, которые помогут малышу преодолеть страх темноты.
- ❖ При помощи флуоресцентных наклеек создайте «космическую» обстановку в квартире, разместите на потолке и стенах изображения комет и звезд.
- ❖ Купите светильник в виде солнца – оно даже ночью будет светить в детской комнате.

Использованная литература

Практический журнал «Справочник педагога - психолога ДОУ» №2 \ 2014г.