Ребенок боится темноты и монстров что делать

Давайте разберемся, что происходит и как можно помочь малышу.

Что происходит с ребенком?

В 3,5 года у детей происходит огромный скачок в развитии воображения и эмоциональной сферы. Мозг научился создавать яркие образы, но еще не умеет отделять вымысел от реальности. «Чудовища» и «страхи» — это часто проекция внутренних переживаний, усталости, новых впечатлений или даже неосознанной тревоги (например, из-за изменений в режиме, семейной обстановке, саду). Страх темноты и монстров — абсолютно классическое проявление этой фазы.

Если ребёнка «не пугали» «бабайками», то причина скорее внутренняя (возрастная), а не внешняя (травмирующий просмотр). Ребёнок не капризничает, ему действительно страшно.

Что делать?

1. Никогда не обесценивайте и не высмеивайте страх.

- Не стоит говорить: «Это ерунда, там никого нет», «Не выдумывай», «Ты уже большая/ой, чтобы бояться».
- Можно и нужно сказать: «Я вижу, что тебе страшно. Я с тобой. Я тебя защищу. Давай вместе посмотрим, что там». Родительская задача — стать «контейнером» для страха детей, показать, что их чувства имеют право на существование и мама/папа — их надежная опора.

2. Дайте страху «имя» и «контроль» над ним.

- Возьмите пульверизатор с водой, назовите его «волшебным спреем, который прогоняет всех страшилок». Перед сном вместе «побрызгайте» в комнате, под кровать. Вы можете добавить в воду каплю эфирного масла лаванды (если нет аллергии) для успокоения.
- Пусть ребенок выберет игрушку-«защитника» (большого медведя, сильного дракона, собаку), который будет стоять на посту всю ночь.
- Днем, когда светло и спокойно, предложите нарисовать «этот страх». А потом вместе скомкайте и выбросите рисунок или дорисуйте ему смешные уши и бантик, превратив в доброе существо.

3. Создайте успокаивающий и безопасный ритуал перед сном.

- За час до сна — только спокойные игры, теплая ванна (можно с пеной или успокаивающей морской солью для детей), массаж спинки или ножек.
- Обязательно чтение добрых книг. Избегайте даже намеков на страшные сказки.
- Ритуал «закрывания дня»: обсудите, что хорошего и интересного было сегодня, помечтайте о завтрашнем дне. Это создает ощущение порядка и предсказуемости.

4. Организуйте пространство для безопасного сна.

- Ночник — ваш лучший помощник. Пусть горит неяркий, теплого света ночник всю ночь. Это не баловство, а необходимость в этот период.
- Дверь в комнату оставьте приоткрытой, чтобы ребенок слышал домашние звуки и чувствовал связь с вами.
- Поскольку ребенок часто накрывается с головой и потеет, предложите альтернативу: легкое одеяло и обещание, что вы будете регулярно заходить и проверять. Можно сказать: «Давай накроемся так, чтобы носик и ротик дышали, а я буду заходить и гладить тебя по голове».

5. Как реагировать на ночные пробуждения.

- Подойдите сразу, как только заслышите хныканье. Обнимите, спокойным голосом скажите: «Я здесь, все хорошо. Твоя защитница-игрушка на месте, я все проверила. Спи дальше». Будьте терпеливы. Возможно, первое время придется посидеть рядом, пока ребенок не уснет.

6. Проанализируйте обстановку.

- Что происходит в жизни семьи? Новый садик, переезд, ваше напряжение, рождение второго ребенка? Даже позитивные изменения могут вызывать тревогу.
- Что ребенок слышит? Иногда взрослые разговоры о плохих новостях по телевизору или серьезные темы, непонятные ребенку, могут «оседать» в виде образов чудовищ.
- Достаточно ли у ребенка активной физической нагрузки днем? Это помогает снять напряжение.

Чего стоит избегать.

- Не стоит искать «монстра» под кроватью с серьезным видом. Это подтвердит его существование.
- Не стоит ругать за мокрую пижаму или желание спать с светом.
- Не обсуждайте эту проблему при ребенке с другими людьми, как будто что-то не так («Вот, опять боится...»). Это может закрепить роль «того, кто боится».

Когда стоит насторожиться и обратиться к специалисту?

- Если, несмотря на вашу поддержку, интенсивность страхов нарастает, а не уменьшается в течение 2-3 недель.
- Если страх начинает проявляться и днем, мешая обычной деятельности.
- Если появляются другие симптомы: сильная замкнутость, агрессия, регресс (например, перестал проситься на горшок).

Самая главная рекомендация: успокойтесь сами.

Ваша тревога передается ребенку. Помните, что это этап. Он пройдет. Ваше спокойствие, уверенность в том, что вы контролируете ситуацию и способны защитить, — самое мощное «лекарство» для вашего малыша.

Вы — заботливая и внимательная мама/заботливый и внимательный папа, раз ищете способы помочь. Проявите терпение, действуйте мягко и последовательно. Скоро воображение вашего сына или дочки научится создавать не только страхи, но и прекрасные сказочные миры, а этот эпизод останется просто воспоминанием

педагог-психолог: Блошкина Т.А

(по материалам: https://www.b17.ru)

