

Рекомендации для родителей по снижению страха темноты у детей среднего дошкольного возраста

Как отучить ребенка бояться темноты – этот вопрос задают многие родители, кому небезразлично успешное развитие своих детей. Над данной проблемой постоянно работают психологи, предлагая, в случае необходимости, свою профессиональную помощь. Благодаря различным методикам, можно выделить основные правила поведения взрослых в подобных ситуациях:

- Спокойно поговорите сначала с ребенком. Создайте благоприятную доброжелательную атмосферу, чтобы малыш изъявил желание поделиться с вами своими «бедами». Выясните, чего именно или кого он боится, и чем вызваны такие страхи.
- Следите за тем, какие программы ваше дитя смотрит по телевизору, или на какие сайты он заходит в интернете. В данном случае не должно быть места для кровавых сцен или сюжетов с монстрами и чудовищами.
- Отслеживайте свою речь и разговоры домашних – не нужно проявлять агрессии по отношению к малышу - даже в игровом формате. Тем более, нельзя пугать его приходом бабы Яги, или другого негативного персонажа, если ребенок не будет слушаться, есть кашу и прочее.
- Предложите ребенку исследовать вместе его темную комнату, чтобы он смог убедиться, что там не живет никто посторонний, а под кроватью нет страшных чудовищ. Включите рассеянный свет, и попросите малыша позаглядывать в укромные места, откройте шкаф, разберите игрушки.
- Найдите «охранника». Это может быть большая мягкая игрушка, или любой другой оберег, который будет «защищать» малыша от его страхов.
- Запишите ребенка в бассейн или на какую-либо секцию, которую нужно посещать в вечерние часы – так ребенок постепенно сможет побороть свою фобию.