

Кто живет в темной комнате?

Помогаем ребенку справиться со страхом темноты

Малыш не ходит один по коридору, боится спать без ночника и закрывать глазки, «потому что там темно»? Такое случается довольно часто. О том, откуда берутся чудовища, как справиться с тревогой и когда обращаться к психологу, рассказала редактор ГК «Просвещение» Алёна Ярошевич.

Чем пугает темнота

Страх темноты необъективен, но даже взрослые боятся темных пространств: тревога родом из детства никуда не девается. В чем же причины? После 3 лет у ребенка начинает активно развиваться мозг, а вместе с ним и воображение. Это возраст активного развития фантазийной сферы. В попытке проанализировать, что его окружает, малыш использует все органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние. На данном этапе усиленно работает правое полушарие мозга, которое различает все сигналы — визуальные и звуковые, а для анализа и объяснения ему еще не хватает функций левого полушария мозга.

Когда комната погружается в темноту, глаза перестают различать предметы, а слух, наоборот, обостряется. В результате детали, на которые ребенок днем не обратил бы внимания, окрашиваются в мрачные тона. Так появляются подкроватные страшилы, чудовища из шкафа и привидения в углу. Здесь нет ничего ужасного — это часть физиологического и психологического развития. Просто малыш пока не умеет контролировать свои чувства, а нехватка опыта и страх неизвестности заглушают любое рациональное объяснение.

Мнения специалистов

Страх темноты по-научному называется *ахлуофобия*. Причины ее возникновения бывают разные.

1. Есть дети, для которых темнота ассоциируется с наказанием. Некоторые родители могут запирают малыша в шкафу или другом темном пространстве без возможности включить свет. К сожалению, многим взрослым кажется, что только радикальный способ воспитания отобьет у ребенка желание плохо себя вести.
2. Семейные конфликты, которые сопровождаются криками и проявлением агрессии.
3. Отсутствие внимания. Если взрослые целыми днями заняты на работе, ребенок будет всеми способами «цепляться» за их внимание. Так появляется простая, но действенная схема: я кричу и плачу в темной комнате — родители волнуются, начинают со мной возиться — и разрешают спать в своей кровати.
4. Кино перед сном, страшилки на ночь, мультики и видеоигры, где присутствуют сцены насилия.
5. Гиперопека. Навязчивая забота и вседозволенность дают обратный эффект: малыш перестает адаптироваться к окружающему миру, обществу и вырастает капризным и пугливым.

б. «Ссылка» к нелюбимым родственникам. Если ребенок чувствует неприязнь к кому-то из ближайшего окружения, не помогут даже логические рассуждения. Внутренне он все равно будет в напряжении, а страх перед темнотой, еще и в незнакомой, некомфортной обстановке, может привести к ночному недержанию или тремору.

Как помочь

Важно открыто, дружелюбно и спокойно поговорить с ребенком. Можно поделиться историей из своего детства. Если вам не был знаком страх темноты, расскажите о какой-нибудь забавной и нелепой ситуации. Так малыш поймет: у всех случаются казусы, и это нормально.

Ребенку важно осознать, что родные рядом и принимают его со всеми «недостатками», а значит, с ними можно и нужно быть открытым и честным. Опасно ребенка любого возраста и пола стыдить за его страх или над ним смеяться. Он перестанет не бояться, а доверять взрослому свои страхи и рассказывать о своей уязвимости.

Родителям стоит контролировать все, что читает или смотрит ребенок. Никаких ужастиков, пугающих рассказов, сцен насилия или негативных новостей. Лучше читать добрые сказки и обсуждать их вместе с ребенком.

«Зловещую» комнату можно превратить в домашний театр. Распределите роли среди домочадцев и проигрывайте веселые сценки, не забывая про импровизацию.



Еще одной «выручалочкой» станут игры в темноте: прятки или вечер уюта и свободы, когда родители и дети при свечах едят сладкие пироги, пьют какао, смотрят любимые мультфильмы и вместе дурачатся.

В борьбе со страхом помогут теплый плед, уютный ночник, любимая игрушка и добрая сказка, которую можно придумать вместе с ребенком прямо на ходу. Единственное

правило: темнота в этих сказках должна быть помощницей Матушки Ночи — доброй и мудрой.

Не стоит забывать об утренней зарядке, прогулках и регулярных выездах на природу. Активный отдых на свежем воздухе позволяет сбросить напряжение и переключить внимание с негативных мыслей на позитивные, а еще — «нагулять» нужный настрой на безмятежный сон.

Если ребенку больше 5 лет, предложите ему упражнение. Погасите свет в прихожей, и пусть малыш попробует шагнуть в темноту из комнаты. При этом вы стоите поблизости и подбадриваете его. Когда глаза малыша привыкнут к темноте, он делает несколько шагов вперед, а вы объясняете: ничего страшного не произошло, все свои, опасности нет. Практикуйте это упражнение настолько часто, насколько требуется. Не забывайте хвалить ребенка, ведь это маленькая, но такая важная победа! Когда он начнет спокойно и твердо входить в неосвещенный коридор, переходите в детскую, постепенно приучайте его к безопасной темноте.

Маленький ночник, оставленный в спальне, тоже поможет побороть тревогу. Но не выключайте его сразу после того, как малыш заснет, лучше подождите несколько часов.

Мелодичная фоновая музыка станет еще одним помощником в борьбе с ахлуофобией. Как раз из-за того, что в темноте обостряется слух, а воображение превращает безликое пространство в логово монстра, приятная и тихая мелодия сможет притупить навязчивый страх.

Подарите ребенку объемную мягкую игрушку, скажите, что в ней собрана вся ваша любовь. Тогда и сон с «плюшей» в обнимку станет спокойным, появится чувство защищенности.

Позаботьтесь об интерьере. Лучше, если стены в детской будут пастельных тонов, пусть малыша окружают добрые и светлые картины, игрушки. Мебель может быть яркой, но желательно не «ядовитых» цветов.

Поиграйте в рисунки-ассоциации. После каждой ночи нужно нарисовать на листе все, что пугало, вызывало негативные чувства, а потом с хохотом и танцами разорвать бумагу в клочья.



Чего делать нельзя

Не подтрунивайте над малышом, не стыдите его. Шуточки и насмешки загонят фобию вглубь подсознания, а еще вы подорвете свой авторитет. Ребенок увидит, что взрослым ничего нельзя рассказывать — лучше врать и притворяться, потому что так безопаснее. Ни в коем случае не запирайте его в темноте: такой резкий и беспощадный «прыжок» в свой страх может обернуться панической атакой или даже нарушением речи.

Не превращайте темноту в наказание. Всякого рода бабайки, бабы-яги и чудовища, которые утаскивают по ночам непослушных детей, — настоящая угроза для психики. Малыш будет «трястись» не только в темноте, но и в дневное время, что непременно скажется на его здоровье и отношении с окружающими. Еще специалисты рекомендуют отказаться от жирной и тяжелой пищи перед сном, а лучше — питаться правильно весь день.

Еще одно «не»: разрешать спать в родительской кровати — не очень конструктивная идея. Раз или два можно позволить малышу забраться к вам, но постоянный уход от проблемы лишь усугубит ее. Нужно прорабатывать причины фобии. Если не чувствуете в себе сил для этого, привлечите психолога.

Когда пора обращаться к специалисту

Если справиться своими силами невозможно, лучше не ждать и отправиться на консультацию к психологу. Она понадобится, если:

- боязнь темноты сопровождается истерикой, мыслями о смерти, криками;
- после 10 лет ребенок все так же не может заснуть без взрослого или ночника;
- вы заметили признаки панической атаки: малыш прерывисто дышит, теряет сознание, чувствует слабость во всем теле, его бросает в пот;
- ребенок просыпается в поту и ужасе: это может говорить о проблемах в школе (не справляется с нагрузкой, не ладят отношения с одноклассниками).