

## **Ребенок боится темноты**

С этой проблемой сталкивались или ещё столкнутся большинство родителей. Что же делать, если ребёнок боится засыпать?

### **Не ругайте**

Боязнь темноты — абсолютно естественный для детей страх. Ребёнок фактически лишается одного из своих чувств (зрения), и поэтому боится — ничего заторного и тем более болезненного в этом нет. Даже наоборот: некоторые психологи считают боязнь темноты отголоском инстинкта самосохранения — одного из самых сильных инстинктов человека.

Так что первый совет, который можно дать родителям — ни в коем случае не пытаться «победить» или пересилить этот страх. Так вы лишний раз травмируете своего ребёнка и можете довести дело даже до бессонницы и неврозов.

Не стоит также внушать ребёнку, что с ним происходит что-то противоестественное, что он болен или ненормален. Не показывайте словом или делом, будто он «трусика» и «бояться нечего». Если вы не хотите развить у ребёнка ранние комплексы, лучше объясните ему, что бояться — это нормально, и никогда не ругайте за то, что он не может уснуть.

### **Да будет свет?**

Самое простое решение — это оставлять в комнате ребёнка ночник. Его можно повесить прямо над постелью, в изголовье — так свет не будет бить малышу в глаза. Главное, не использовать обычных, «дневных» осветительных приборов — свет от них будет слишком ярким и раздражающим.

Оставляя ночник включённым, когда ребёнок ещё не спит, не выключайте его и тогда, когда он заснёт. В течение ночи ваше чадо наверняка проснётся и, обнаружив себя в полной темноте, перепугается и долго не сможет заснуть.

По поводу этого совета, кстати, в учёной братии в последнее время идёт много споров. Некоторые медики полагают, что наличие искусственного света во время сна снижает в организме ребёнка выработку гормона мелатонина, что может привести к самым разным последствиям — от нарушений поведения и лёгких психических расстройств до развития некоторых форм рака в старшем возрасте. Их оппоненты, в свою очередь, утверждают, что такой тусклый свет, как свет ночника, на уровне мелатонина никак не сказывается и абсолютно безопасен. Для сравнения: снижению выработки мелатонина способствует яркость света в 2000 люкс. Яркость лампы обычного ночника составляет не более 1-2 люкс.

Есть и другой аргумент против использования ночников. Дело в том, что освещение определённым образом сказывается на нашем внимании, концентрации и как следствие — желании или нежелании спать. То есть присутствие света в детской

комнате, даже очень тусклого, может просто-напросто помешать вашему чаду быстро и нормально уснуть.

С другой стороны, без ночника ребёнок, боящийся темноты, засыпает ещё хуже.

### **Учим не бояться**

Справиться с боязнью темноты ребёнок сможет и сам — рано или поздно. Но чем раньше это случится, тем легче будет и его, и ваша жизнь. Помочь ему вы можете добрым советом и несколькими несложными установками.

1. Спросите у ребёнка, чего именно он боится — чудищ, грабителей, барабашки и т.п. Если получите ответ, включите фантазию и объясните, почему страхи малыша не могут реализоваться. Например, вы поставили в кухне специальные цветы, которые отпугивают всех чудовищ, барабашек и прочую нечисть. Но помните — такой трюк подойдёт, конечно, только для самых маленьких.

2. Не запугивайте ребёнка лишний раз, не рассказывайте страшилок, если он отказывается есть обед или чистить зубы. Помогите ему осознать, что у себя дома он находится в полной безопасности, и вы, если что, всегда придёте на помощь. В один момент это, конечно, не сделать, но если долго и методично демонстрировать ребёнку, что его дом — его крепость, это даст свои плоды.

3. Если ребёнок не может увидеть, что происходит рядом с ним, он инстинктивно начинает прислушиваться — и обязательно услышит какие-нибудь шорохи или скрипы. Попробуйте заглушить эти звуки негромкой мелодичной музыкой — возможно, под неё ребёнок заснёт быстрее.

4. Следите за тем, чтобы ребёнок не смотрел много страшилок, не играл в видео-игры, кишасщие монстрами и привидениями. Они только добавят впечатлительному ребёнку уверенности в том, что из темноты может вылезти что-то зубастое и кровожадное.