

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ТЕМНОТЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

WAYS TO OVERCOME THE FEAR OF THE DARK IN PRESCHOOL CHILDREN

А. И. Козловская, А. I. Kozlovskaya

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск,
Республика Беларусь

Науч. рук. – Т. С. Аверьянова

Аннотация. В статье раскрыты пути преодоления страха темноты у детей дошкольного возраста. Данный материал может быть использован педагогическими работниками и законными представителями воспитанников.

Annotatin. The article reveals ways to overcome the fear of darkness in preschool children. This material can be used by teaching staff and legal representatives.

Ключевые слова: страх; боязнь темноты; дошкольный возраст.

Key words: fear; fear of the dark; preschool age.

Страхи в дошкольном возрасте естественны и необходимы. Это играет немаловажную роль в жизни ребенка, с одной стороны, страх может уберечь от необдуманных и рискованных поступков. С другой – устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности.

Изучением детского страха занимались такие ученые как А. И. Захаров, И. Е. Кулинцова, М. А. Панфилова, А. С. Спиваковская и другие.

В трудах А. И. Захарова страх описывается как защитная реакция человека на опасность, которая способна не только парализовать, но и мобилизовать волю к сопротивлению.

Боязнь темноты – один из наиболее распространенных страхов у детей дошкольного возраста. В возрасте от трех до пяти лет ребенок может бояться темноты, отдельных сказочных персонажей и замкнутого пространства. Он не любит оставаться один, его пугает одиночество. Дети обладают богатым воображением, достаточно часто они не способны отличить фантазию от действительности [3].

Страх призван защищать человека от опасностей. Нужно научиться правильно использовать его. В случае со страхом темноты, например, ребенку лучше привыкнуть бояться темноты за окнами, чем гулять по ночам в одиночку. Существует несколько простых способов и принципов, чтоб помочь управлять ребенку своим страхом:

- 1) Проявлять открытость и сопереживание

Нужно стараться поощрять ребенка, чтобы он признавался в своих страхах и делился ими. Для этого малыш должен доверять взрослому, чувствовать поддержку и любовь.

2) Объяснять ребенку причину его страха.

Все люди боятся незнакомых вещей и мест, так как вообще страшатся неизвестного. В темноте трудно узнавать предметы, и потому они кажутся всем чужими. Взрослые боятся этого меньше, поскольку уже знают, что предметы не меняют своей формы в темноте. Детям нужно много раз пережить это ощущение, чтобы в итоге убедиться в том, что во тьме все вещи остаются точно такими же, как и при свете дня.

3) Использовать страх.

Страх темноты нужно использовать, чтобы обеспечить ребенка средствами, которые позволяют справиться со страхом и с темнотой. Поэтому не нужно оставлять в комнате большой свет на всю ночь, а зажечь маленький светильник.

4) Объяснять ребенку, что страх помогает развиваться и двигаться дальше.

Нужно проводить с ребенком беседы о пользе темноты, о том, что она продвигает вперед, пробуждая новые желания [2].

Для преодоления страха темноты у детей дошкольного возраста можно проводить следующие игры: «Бобры», «Кукольные прятки», «Смелый разведчик», «Страшный зверь». Цель игр: преодолеть страх темноты, стать увереннее и смелее детям дошкольного возраста.

Также с детьми можно поиграть в лесных зверушек, используя сначала детские тоннели, а затем более затемненный вариант «норки» из плотного одеяла; играть в театр, для которого затемнение - не просто норма, но правило; кукольный, теневой, драматический, сатирический, – главное, чтобы страшное и злое было успешно и весело побеждено; придумать и разыграть игры-путешествия с преодолением препятствий (с завязанными глазами, например), непременно высмеивать и побеждать злодеев.

Игры, которые могут помочь в преодолении страха, очень разнообразны. Важно ещё и то, что они воздействуют на детскую личность в целом: самооценку, уверенность в себе, коммуникативные качества, волевые процессы.

Игры надо повторять снова и снова, пока не будет заметно, что страх спадает. Если спустя некоторое время чувство страха не ослабело, стоит выяснить с ребенком посредством короткой беседы, что именно вызывает его опасения и помогать ему до того момента, пока проблема не будет решена.

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка:

1. Необходимо уменьшить количество негативных эмоциональных переживаний у ребенка, поскольку сны – это эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

3. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, изменить стиль воспитания.
4. Нужно стараться не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выяснять отношения в семье при ребенке.
5. Необходимо постараться устранить собственные невротические проблемы.
6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную значимость, отправлять ребенка спать одного в темной комнате, стыдить.
7. Успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, руке, плечу, ласково напевая при этом или рассказывая какую-либо историю.
8. Перед сном необходимо исключить сказки со страшным содержанием, просмотр ночных телепередач, «ужастики».
9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, проветривание помещения, легкий массаж.
10. Ночью можно подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами.
11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в шумные, подвижные, эмоционально насыщенные игры.
12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.

Страхи свойственны каждому из нас, не только взрослым, но и детям. Это препятствуют развитию личности, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности. Поэтому необходимо вести целенаправленную работу по преодолению страхов у детей дошкольного возраста.

Список использованных источников

1. Выготский, Л. С. Детская психология / Л. С. Выготский // Собр. Соч. – М., 1982. – т.4 – 336 с.
2. Захаров, А. И. / А. И. Захаров. – Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 320с.
3. Валиева, С. В. / С. В. Валиева. – Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – СПб: Речь, 2005. – 240с.