

Jak pomóc dzieciom, gdy boją się ciemności

Lęk przed ciemnością to jeden z najpopularniejszych lęków dziecięcych, który pojawia się na ogół w wieku 3 – 4 lat i mija w miarę rozwoju dziecka (na ogół zanika po 6 roku życia). Czasem jednak zlekceważony problem daje o sobie znać dużo dłużej. Możemy spróbować pomóc naszym dzieciom pokonać te lęki.

Jak sobie radzić, gdy dziecko boi się ciemności?

- Pokaż dziecku, że traktujesz jego lęki na serio, że go rozumiesz. Zapewnij, że to naturalne, że każdy się czegoś boi i nie ma w tym nic złego. Zaproponuj, że wspólnie znajdziecie sposób na to, by ciemność nie była już taka straszna.
- Wybierzcie razem ulubioną zabawkę (lalkę, misia), która podczas nocy będzie dziecko ochraniała. Zapewnij, że w pokoju nie ma strachów, ale gdy coś dziecko zaniepokoi, dzielna zabawka ze wszystkim sobie poradzi. Posadźcie zabawkę w miejscu, w którym będzie widoczna z łóżka dziecka. Gdy dziecko spojrzy na nią, poczuje się bezpieczne.
- Nie podsycaj wybujałej wyobraźni dziecka strasznymi filmami, bajkami i opowieściami o potworach, które dziecko może wizualizować sobie w nocy.
- Skorzystaj z bajek terapeutycznych, które możesz czytać dziecku przed snem, a w których bohaterowie świetnie sobie radzą z lękiem lub po prostu przeczytaj jakąś radosną historyjkę.
- Przed snem włącz dziecku łatwą w odbiorze i przyjemną muzykę relaksacyjną, która pomoże mu się odprężyć i łatwo zasnąć.
- Zostaw przygaszone światło, dzięki czemu dziecko poczuje się pewniej i komfortowo. Wystarczy mała lampka z przytłumionym światłem albo zapalone światło na korytarzu.
- Uchyl drzwi na korytarz. Znajome odgłosy dochodzące z reszty mieszkania uspokoją dziecko i pozwolą mu zasnąć.
- Zostaw latarkę w pokoju dziecka (np. schowajcie ją pod poduszkę). Dziecko w razie potrzeby będzie mogło ją włączyć i oświetlić pokój, a świadomość tego uspokoi go i pomoże mu zasnąć.
- Możesz przykleić na suficie w pokoju dziecka fluorescencyjne gwiazdki lub inne obrazki, które świecą w ciemności. Taka ozdoba sprawi, że uwaga dziecka nie będzie się skupiała tylko na czyhającymi na nie w ciemności duchami, potworami czy po prostu złymi ludźmi.

Krystyna Lisowska