

# Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τον φόβο για το σκοτάδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## Συμβουλές Για Γονείς

Ένας από τους χαρακτηριστικότερους φόβους των παιδιών είναι το σκοτάδι. Ιδιαίτερα πολύ μικρής ηλικίας παιδιά δεν μπορούν να κοιμηθούν στο σκοτάδι ή φοβούνται μόνο και μόνο στην ιδέα να μείνουν μοναχά τους χωρίς ίχνος φωτός. Πιο κάτω μπορείτε να διαβάσετε χρήσιμες συμβουλές ώστε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αντιμετωπίσουν τον φόβο για το σκοτάδι.

**Κάντε μια οικογενειακή νυκτερινή βόλτα...** Όταν ο καιρός και οι συνθήκες το επιτρέψουν κάντε μια βόλτα με τα πόδια οικογενειακώς υπό το φως... του φεγγαριού! Πολλές φορές ο φόβος για το σκοτάδι είναι συχνά φόβος για κάτι άγνωστο. Κάντε μια βόλτα όλοι μαζί σε μια ασφαλή περιοχή ή απλά βγείτε στην αυλή σας το βράδυ και βοηθήστε με αργά βήματα το παιδί σας να διώξει τον φόβο για το σκοτάδι.

**Χρησιμοποιήστε ειδικό φωτισμό κατά τη διάρκεια της νύχτας στο δωμάτιό του.** Μπορεί να είναι ένα παιδικό φωτιστικό με τον αγαπημένο του ήρωα

το οποίο να προσφέρει τον ιδανικό φωτισμό ώστε να μπορεί να κοιμηθεί.

**Παίξτε παιχνίδια στο σκοτάδι.** Κάντε το σκοτάδι να μην φαντάζει στα ματάκια του ως κάτι τρομακτικό. Παίξτε με φακό και μαριονέτες διάφορα παιχνίδια, μιμηθείτε φωνές και γελάστε άφοβα... στο σκοτάδι!

**Χρησιμοποιήστε το μαγικό... σπρέι!** Κοινώς γεμίστε ένα μπουκαλάκι ψεκασμού με νερό και πείτε του πως με αυτό μπορεί να νικήσει κάθε «τέρας» που μπορεί να εμφανιστεί στο σκοτάδι. Είναι ένα κόλπο για να κερδίσετε χρόνο μέχρι την επόμενη φορά που θα αισθανθεί φόβο στο σκοτάδι.

**Το βραδάκι επιτρέψτε του να φάει τυρί και κράκερ!** Πριν βουρτσίσει τα δοντάκια του αφήστε το να φάει ένα γρήγορο σνακ. Μελέτες έχουν δείξει πως το ασβέστιο που υπάρχει στα γαλακτοκομικά προϊόντα βοηθά να ενεργοποιηθεί η μελατονίνη, η ορμόνη του ύπνου.

**Αφήστε το παιδί σας να σας πει για ποιο πράγμα είναι φοβισμένο.** Είναι πολύ εύκολο να πείτε ότι «δεν υπάρχει τίποτα να φοβάσαι». Όμως, με αυτόν τον τρόπο δεν μπορείτε να καθησυχάσετε το παιδί σας. Ακούστε το και προσπαθήστε να κατανοήσετε τι είναι αυτό που πραγματικά φοβάται. Πολλές φορές με το να εξωτερικεύει κανείς τους φόβους του είναι ένας τρόπος για να τους ξεπεράσει.

**Μιλήστε του για τους δικούς σας φόβους.** Σε μικρότερη ηλικία θα είχατε και εσείς τους δικούς σας φόβους. Αφήστε το παιδί σας να τους γνωρίζει ώστε να μην αισθάνεται μόνο, αγκαλιάστε το και αφήστε το να κοιμηθεί στην αγκαλιά σας.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)