

SOMNUL COPIILOR ȘI FRICA DE ÎNTUNERIC



PSIHOLOG OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA
IULIE 2020

SOMNUL COPIILOR ȘI FRICA DE ÎNTUNERIC

“Putem să-i iertăm pe copiii care se tem de întuneric, dar adevărata tragedie a vieții este a adulților care se tem de lumină”

Platon

Majoritatea copiilor, seara nu merg cu plăcere la culcare. Aceia care merg seară de seară la culcare după primul îndemn, fără să facă scandal și fără să facă mofturi, constituie în mod sigur o minoritate!

Frica de întuneric apare frecvent la copiii preșcolari ca rezultat al dezvoltării normale, când imaginația lor capătă noi dimensiuni și încep să înțeleagă că există lucruri în jurul lor care îi pot răni. Cauzele acestei frici sunt multiple. Copilul o va pune pe seama unui coșmar, a fricii de monstrul ascuns sub pat sau, puțin mai târziu, a fricii de hoți. De pe la doi sau trei ani, copilul are o imaginație foarte productivă, care îi alimentează îngrijorările. Chiar dacă pentru noi nu sunt decât fantezii, pentru copil este vorba de spaima reală.



CE CAUZEAZĂ FRICA DE ÎNTUNERIC?

Televizorul este unul dintre principalii factorii care duc la apariția fricii de întuneric. Imaginile și sunetele de la televizor sunt factori care îi pot speria pe copii, chiar dacă pentru adulți acestea nu reprezintă o sursă de frică. Fie că este vorba despre o știre violentă, fie că este un desen animat, programele de televiziune pot oferi copiilor îndeajuns de multe surse pentru capacitatea lor imaginativă, care stă la baza fricii.

Un alt motiv al acestei frici este angoasa despărțirii și abandonului care rămâne foarte activă până pe la patru ani. Seara este momentul când ne regăsim singuri cu noi înșine; obscuritatea nopții, în liniștea în care toți dorm, îi face pe copii să se simtă foarte singuri și vulnerabili.



CUM SE MANIFESTĂ FRICA DE ÎNTUNERIC ?

Frica de întuneric nu este ceva rațional, astfel că manifestările ei nu sunt logice. Mulți copii sunt speriați de posibilitatea existenței unor monștri în întuneric, a unor ființe care le pot face rău. Manifestările includ frică, dificultăți de respirație, transpirație abundentă, dureri de burtă, ritm cardiac accelerat și evitarea faptului de a fi în întuneric. Copiii care se tem de întuneric pot recurge la suptul degetului mare sau pot uda patul în timpul nopții. Unii pot refuza să doarmă noaptea fără lumină, iar alții insistă să doarmă în prezența unui adult. Frica de întuneric poate afecta calitatea somnului, lucru care duce la stres.



CE PUTEȚI FACE?

Gândiți-vă la ce oră trebuie să se culce copilul și cât timp vă iau pregătirile pentru culcare!

Înainte de toate este important să vă gândiți la ce oră ar trebui să fie copilul în pat pentru a se culca, și nu la ce oră ar trebui să doarmă. Este greu să-l facem să doarmă la comandă! Timpul de adormire diferă de la copil la copil, dar trebuie să existe o oră aproximativă la care copilul să fie în pat, unde, dacă dorește i se poate citi o poveste. Mai trebuie să vă gândiți și la timpul necesar pentru pregătirile de culcare: dezbrăcarea, dușul și spălatul pe dinți! Este bine să stabiliți ore diferite de culcare pentru perioada în care merge la școală și pentru cea în care este în vacanță.



CE PUTEȚI FACE?

- **Aflați dacă îi este teamă să se culce sau să stea în pat.**

Discutați cu copilul despre posibile frici, dar țineți cont de faptul că uneori copiii care spun că le este frică, speră de fapt să nu meargă la culcare. Chiar dacă sesizați o frică de ceva, este important să respectați ora de culcare. În cazul în care constatați o anumită teamă, stabiliți ce anume l-ar putea ajuta pe copil să treacă peste aceasta (de exemplu, pentru frica de întuneric lăsați o lampă de veghe).

Nu ridiculați niciodată teama copilului și nu râdeți de el. Frica de întuneric este normală și va dispărea de la sine, dar copilul nu trebuie forțat să stea într-o obscuritate care-l înspăimântă. Pentru el, chiar și să doarmă singur este un lucru dificil!



CE PUTEȚI FACE?

- **Creați un ritual al mersului la culcare!**

Ritualul îi amintește copilului de o anumită situație, a cărei desfășurare o cunoaște, și îi conferă siguranță și claritate. Copiii au nevoie de astfel de ritualuri. Aveți însă grijă ca “partea obligatorie”, cum ar fi dezbrăcatul, spălatul pe corp și pe dinți, să aibă și o latură plăcută, ca de exemplu, cititul unei povești, eventual un scurt joc de noapte-bună, discuții despre ziua ce a trecut, îmbrățișatul și un sărut de noapte-bună. Mersul la culcare va mai avea astfel și părțile sale plăcute.



CONCLUZII

Cea mai eficientă metodă de vindecare a fricii de întuneric și de creaturi imaginare este cea prin jocuri și povești terapeutice.

Pe măsură ce crește, copilul va găsi și va organiza mijloace de apărare care îi vor permite să facă față fricii. Când se va apropia de șase ani, va face distincția între real și imaginar. Va fi capabil să-și țină la distanță gândurile înspăimântătoare și îi va fi mai puțin frică de întuneric.

Însă, dacă nimic nu dă rezultate, s-ar putea să fie vorba de o tulburare de somn, care se manifestă în momentul adormirii. Dacă este nevoie, va trebui consultat un psiholog.



BIBLIOGRAFIE

- Robin Harwood, Scott A. Miller, Ross Vasta- Psihologia Copilului, Editura Polirom, Iași, 2010.
- Anne Bacus- Ajută-ți copilul să-și învingă frica, Editura Teora, București, 2008.
- Dopfner Scurmann Lehmukuhl- Copilul Hiperactiv și încăpăținat, Editura RTS, Cluj-Napoca, 2010.