

**Как помочь своему ребенку не  
бояться темноты**  
(11.12.2017)

*Если есть в квартире свет, то меня  
храбрее нет.*

*Но как только мама мне книжку  
прочитала*

*И поправила на мне с львенком  
одеяло, -*

*Гаснет свет со звуком «щелк»,  
И ко мне приходит волк!...*

*Ночью вся полна квартира троллей, гоблинов и фей...*

*Как они сюда влезают? Очень мало места в ней!*

*Я их видеть не хочу, и от страха я кричу!*

*Н. Малюткина*

**Чувство страха заложено в человеке на генетическом уровне. Поэтому, если ваш ребенок боится чего-то такого, чего не боитесь вы, это не должно вас расстраивать. Ваш ребенок – не трус! Просто приглядитесь, насколько он мал, присядьте рядом, чтобы вы оказались одного роста и посмотрите на подходящую к вам собаку среднего размера... Ну как, впечатляет?..**

Страх – это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец, связана с ощущением опасности. Уже с первых месяцев жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша, и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети.

Самым распространенным страхом у дошкольников является страх темноты. Помочь ребенку преодолеть этот страх должны взрослые, в первую очередь родители.

Итак, для начала попробуйте разобраться в истинных причинах страха. Присмотритесь к своему поведению. Может оказаться, что за страхом прячутся совершенно иные чувства. Например, ревность. В других случаях это может оказаться скрытым протестом против излишнего, навязчивого внимания взрослых. Когда они шагу ребенку самостоятельно ступить не дают. И внешне он с этим смиряется. Такие дети вообще бывают покладистыми, неконфликтными. Но когда речь заходит о темноте, они проявляют невероятное упорство.

Если же в страхе перед темнотой нет никакой подоплеки, придумайте с ребенком игры, в которых обязательно должна быть «ночь». Например, каждый вечер, укладывая ребенка спать, ложитесь с ним рядом, естественно, при включенном свете. Накрывайтесь одеялом с головой и тихонько приговаривайте: «Мы с тобой маленькие зверюшки, мы лежим в уютной норке. На улице темно, холодно, идет дождь, а у нас с тобой тепло и уютно. И никто к нам сюда не придет, никого мы не пустим».

Многие дети даже с мамой побаиваются лежать в темноте – норовят проделать щелку, чтобы под одеяло проникал свет. Но убедите малыша, что когда темно, играть интереснее.

Когда ребенок привыкнет, можно вместо люстры включать настольную лампу. А в игре пусть появится смелый медвежонок, которого зовут также как вашего малыша. Постепенно вы придете к тому, что лампочка будет гореть только в коридоре, а ребенок будет сам напоминать, что верхний свет нужно выключить.

### **Несколько рекомендаций родителям:**

- Детская комната не должна находиться далеко от комнаты родителей.
- Уделяйте ребенку больше внимания днем. Ребенок, получающий достаточно внимания и телесных контактов днем, спокойнее чувствует себя ночью. Ему не надо ждать укладывания, чтобы получить родительскую любовь единственный раз в виде сказки на ночь. Страх заснуть для родителей является сигналом к тому, чтобы проводить больше времени с малышом: играть, гулять, развивать его таланты.
- Подберите ритуал укладывания. Примерно за час до сна нужно закончить все активные и подвижные игры. Ежевечерние ритуалы помогут настроиться ребенку в режим. Если ровно в восемь вечера он идет в душ, пьет чашку кефира, потом чистит зубы, слушает сказку, целует маму, желает ей «спокойной ночи», то выключение света и уход мамы на кухню он будет воспринимать, как повод повернуться на бочок и закрыть глаза. Когда на долгие ритуалы времени не остается, можно их сокращать, например, до переодевания в пижаму, накрывания одеялом и нежного шепота на ушко.
- Не дожидайтесь, пока у ребенка разовьются страхи, оставляйте в его комнате зажженный ночник или торшер.
- Не гасите свет в коридоре, чтобы ребенок не боялся выйти ночью в туалет.
- Если какие-либо предметы пугают ребенка в темноте своими очертаниями, уберите их в другое место. Уговоры, что они совсем не страшные, не действуют.
- Днем обыграйте пугающие предметы. Проговаривайте, изображайте, рисуйте свои страхи, сажайте их в клетку, отпускайте с воздушными шарами, смывайте в унитаз...
- Затевайте игры в затемненных уголках квартиры. Можно создать приведений из марли, делать подсвечники из апельсина, придумывать страшно смешные истории, плести паутину, рисовать в темноте, а самое главное беседовать о страхах.
- В выходные и праздничные дни ужинайте при свечах. Это выглядит торжественно и помогает ребенку привыкнуть к полумраку.
- Не редко случается и такое, когда родители, стараясь победить детский страх, угождают ему во всем. Заметив это, кроха придумывает новые страхи, лишь бы родители всегда были рядом и выполняли любую его просьбу. Здесь важно не перегнуть палку: наказание лучше оставить на потом, а вот серьезный разговор, вселяющий уверенность в том, что страхи могут быть только обоснованными, поможет выявить манипулятора.

Спокойных Вам ночей!

*Составил педагог-психолог:  
Трехаева Елена Владимировна*