



РЕБЕНОК БОИТСЯ ТЕМНОТЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Рекомендации педагога-психолога

Страх темноты – это не страх перед отсутствием света как такового. Это **страх перед тем неизведанным и неприятным**, что может скрываться в этой темноте. Поскольку в темноте наш мозг не получает четкого сигнала от органов зрения о безопасности окружающей обстановки, возникает некая неопределенность. А если фантазия богатая, то она быстро «дорисует» отсутствующие элементы.

Как же помочь ребенку справиться со страхом темноты?

- **Оставляйте немного света (ночник).**
- **Поговорите с ребенком.** Доброжелательно выясните у него, чего именно он боится, почему, кто живет в его темной комнате, что он может сделать малышу и зачем он вообще пришел?
- **Контролируйте, что смотрит ребенок.** Нужно проследить за тем, чтобы ребенок не имел доступа к просмотру кровавых и пугающих фильмов, не играл в такие же компьютерные игры.
- **Следите за своей речью,** постарайтесь в присутствии ребенка не обсуждать негативных тем и уж тем более не стоит пугать непослушного малыша злыми персонажами, которые «придут и в лес унесут».
- **Будьте рядом, дайте бой страхам вместе.** Близость с родителями не обязательно должна быть физической, когда вы все время находитесь рядом с ребенком. Намного важнее, чтобы он чувствовал вашу духовную близость. Находиться рядом – значит давать ребенку возможность познавать мир самому, но показывать при этом, что у него есть гид-защитник, который направит его в нужную сторону.
- **Визуализируйте страх и превратите его в доброе существо.** Попросите ребенка нарисовать монстра – так он его визуализирует и поймет, что он не так и страшен, ведь воображение всегда рисует более «красочные» картинки. Обязательно в конце превратите чудовище в доброжелательного монстрика, нарисуйте ему широкою улыбку и добрые глаза. Поговорите и поиграйте с ним вместе с ребенком.

Список использованных источников

<https://o-krohe.ru/psihologiya/rebenok-boitsya-temnoty/>
<https://letidor.ru/psihologiya/chto-delat-esli-rebenok-boitsya-temnoty-4-poleznye-podskazki-ot-psihologa.htm>