

Рюмина Ольга Владимировна,  
Педагог-психолог, I кв. категории,  
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Консультация для родителей  
«**ПОЧЕМУ РЕБЕНОК БОИТСЯ ТЕМНОТЫ?**»



Из 100% детей 80%, в возрасте от 3 до 10 лет боятся ночи. В этом нет ничего странного. Боязнь темноты люди наследуют генетически. Он вписан в ДНК код и является предупреждением о возможной опасности. Уже в период внутриутробного развития плод чувствует тревожность мамы, вместе с ней пугается и переживает. Поэтому задача взрослого не закрепить страх в сознании ребенка (воспитанием), а предупредить его.

Также страхи бывают и приобретенные. С чем это связано?

**Основные причины**

*- Ссоры родителей*

Частые громкие скандалы вызывают нервозность. От переживаний и ужаса семейных сцен дети впадают в ступор и истерики. Такой эффект дают увиденные фрагменты из взрослых фильмов, обрывки новостей с описанием трагедий. Маленькие эмоциональные травмы превращаются в страхи. Это не значит, что ребенка нужно полностью ограничивать от ТВ. Смотреть программы он может с взрослыми, которые поясняют картинки объяснениями: «Порой это случается, но не у нас...»

*- Излишнее внимание*

Страху темноты больше подвержены единственные в семье дети. Психологи объясняют повышенной тревожностью из-за ограниченного эмоционального общения. Оказывается, чем больше маме лет, тем тревожнее дети. Гиперопека снижает формирование адаптивных реакций, и дети пугаются даже громких звуков. Из них вырастают легковозбудимые и неврастеничные взрослые с букетом фобий.

*- Если малыш живет в неполной семье* – при этом очень часто начало такой фобии совпадает с периодом развода либо ухода одного из родителей.

*- «Страшилки»* - если родители днем постоянно запугивают малыша бабайками, бабой Ягой и т. д, то, вечером эти образы вполне могут материализоваться в воображении ребенка; также народный эпос помогает растить неврастеников. Не обязательно петь колыбельные с сомнительным смыслом, таких как: «Придет серенький волчок и укусит за бочок...»

## ЧТО РОДИТЕЛЯМ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

- *Смеяться над ребенком, называть трусом* - возникает недоверие к родителям, нежелание в дальнейшем делиться своими чувствами.

- *Побеждать боязнь через прохождение ситуации или «клин клином...»*

В темноте из-за обостренного восприятия малыш сильно испугается, и фобию придется лечить в кабинете психолога.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОБЕДИТЬ СТРАХ?

- *Игра в темноте с фонариком.*

Придумайте сюжет о пиратах и потерянных сокровищах, с фонариками в руках отправьтесь вдвоем искать заранее спрятанный «клад». Предложите малышу осветить все углы, руками исследовать труднодоступные места. Попросите, чтобы он открывал каждый ящик и комментировал содержимое.

- *Рисование на черной бумаге.*

Черная бумага – темнота. Можно рисовать белым маркером или восковыми мелками – уже само рисование на черной бумаге – чудесная терапия, можно наклеить глазки, «пугающие» в темноте, а потом представить, чьи они – ежика, зайчика, белки, котика. Можно просто прорисовать самый страшный страх, а затем специальным «волшебным» карандашом или кистью дорисовать вместе с ребенком забавные элементы, тем самым показав, что он может быть не страшным, а очень даже милым и забавным;

- *Проигрывание через сюжетно-ролевую игру* если ребенок боится спать один, обыгрывается ситуация обычной семейной жизни, где члены семьи — игрушки. День и ночь регулируются освещением. Когда по сюжету наступает ночь, ребенок укладывает игрушки в темной комнате, поет колыбельные, рассказывает сказки и т. д. Помогая избавлять от страха любимую игрушку, малыш переступает через собственные опасения и не замечает, как совершает этот важный для психики шаг. Через несколько минут снова наступает день, и кукольная семья живет по привычному распорядку.

- *Кукольный театр.*

Обычные игрушки и куклы для кукольного театра (перчаточные или марионетки) всегда были хорошим подспорьем для эффективного варианта борьбы со страхами — сочинения сказок и смешных историй. Когда малыш сам придумывает сказку о своем герое и его страхах, он переносит собственную тревогу из внутреннего плана во внешний. И происходит маленькое психологическое чудо – безопасная эмоциональная и чувственная проработка всех детских тревог. После игры, в которой герой спокойно улегся спать, малыш и сам сможет заснуть без тревоги.

Залог формирования здоровой, устойчивой к страхам психики – психологически благоприятная обстановка в семье. Для того, чтобы ребенок рос спокойным и уверенным в себе, необходимо максимально оградить его от переживаний стресса, участия в конфликтах. И, напротив, открыть ему доступ к положительным эмоциям, научить ежедневно радоваться простым вещам, делать ставку только на положительные качества ребенка и его заслуги.