

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

**Консультация для родителей**  
**«Как помочь ребенку,**  
**если он боится темноты»**

**Составитель: педагог-психолог**  
**Бакулевич О.А.**

2022 г.

Страх темноты — один из самых распространенных и древнейших. Он уходит корнями в далекое прошлое: наши первобытные предки знали, что во мраке может скрываться любая опасность. **Темноты боятся и многие взрослые люди, но если страх мешает жить, нужно искать способы его преодолеть.**

Детям бывает трудно отделить воображаемое от реального, отсюда возникают жуткие призраки, страшные чудовища и подкроватные монстры. Когда выключается свет, комната в воображении ребенка превращается в совершенно иной мир: каждый силуэт, предмет и шорох приобретают новый смысл.

Если малыш боится спать один, не игнорируйте эту проблему. Худшее, что вы можете сделать в этой ситуации, это ругать, стыдить, высмеивать ребенка или сравнивать его с другими детьми.

*«Поступая подобным образом, вы теряете доверие вашего малыша. Он понимает, что в трудной ситуации не получит от вас поддержки и помощи. В следующий раз он не сможет доверить вам свои проблемы. Не повторяйте подобных ошибок!» — говорит педагог и автор детских книг Елена Ульева. Как же помочь малышу справиться со страхом?*

1. **«Показать, что в темноте ничего страшного нет.** Пусть малыш обойдет и осмотрит всю комнату
2. **«Оградить малыша от просмотра пугающих мультфильмов и фильмов.** Читать добрые сказки и рассказы».
3. **«Постараться победить страх логически.** Никто не придет. Не заберется. Замок крепкий, дверь надежная. Ты в полной безопасности. Что тебе угрожает? Ничего». Понять природу своих страхов и взглянуть им в лицо помогут сказки из книжки Е. Ульевой «Почему мне страшно?». Умение справляться с эмоциями еще не раз пригодится ребенку в жизни.
4. **Рассказать свою историю о том,** как вы в детстве боялись темноты и как справились с этим страхом.
5. **«Победить страх темноты.** Да-да. Это возможно. Пусть малыш сделает один шаг из освещенного коридора в темную комнату. Постоит, вернется. Затем два шага, три и так далее. В конце концов он сможет находиться в темноте без страха. Это настоящая победа малыша! Похвалите его».
6. **«Сформировать положительное отношение к темноте.**

Играйте в прятки. Накрывайтесь одеялом и рассказывайте истории. Устройте вечер при свечах. А еще можно прочесть добрые сказки. Например, в книге психолога Елены Ульевой «Я не боюсь темноты», зайчонок понимает, что ничего страшного в темноте нет. Мама же иногда надевает темное платье, но от этого она не перестает быть его доброй мамой.

Темнота — это платок, которым бабушка-ночь накрывает весь мир, чтобы дети отдохали. Можно придумать еще много положительных образов, которые изменят отношение вашего ребенка к темноте». Страх темноты у ребенка — это естественно и нормально. Но если он вгоняет ребенка в постоянный стресс, постарайтесь решить проблему вместе. Не стоит подавлять страх, иначе он может укорениться и стать благодатной почвой для развития других комплексов.

Источник

**Сказки, которые помогут ребенку справиться со страхом темноты:**

Елена Ульева «Почему мне страшно?»

Елена Ульева «Я не боюсь темноты»

Лина Жугауте «Тося, Бося и темнота»

О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев «Лабиринт души: терапевтические сказки» (Сказки № 24, 25, 40,41)