

## **Страх темноты у дошкольников.**

Это самый частый вид боязни, который может перейти в устойчивый невроз.

Взрослым необходимо понимать, что просто отмахиваться от слов ребенка про темноту и живущих в ней чудовищ нельзя. Нужно понять, что беспокоит малыша и помочь ему с этим справиться.

### **Причины страха:**

- 1. Возрастная фобия ребенка, которая проходит со временем. А сейчас боится, потому что привык к знакомым очертаниям предметов, не различает их в темноте и потому впадает в тревогу или даже панику.**
- 2. Часто взрослые запугивают малышей, грозят ребенку бабой-ягой, бабайкой или чудовищем, которое уносит (увозит, крадет) непослушных детей.**
- 3. Слышит или видит страшные истории. Фильмы ужасов и страшилки малышу запрещены. Дошкольники трудно различают реальность и выдумку. Все, что увидит ребенок на телеэкране, может вернуться к нему ночью.**

### **Что делать родителям:**

- ◀ выслушать сына или дочку, расспросить его: что именно пугает в темноте, что ему не нравится, то поможет найти причину;**
- ◀ не смеяться и не утверждать, что мучающий его страх – пустой; у ребенка возникнет ощущение, что он не понят и,**

отвергнут, что остается со своим страхом один на один; обвинения в трусости недопустимы: так малыш приобретет комплексы, а еще, замкнется и перестанет делиться переживаниями, что в будущем приведет к новым неврозам и фобиям.

◀ находиться рядом с ребенком, пока он не уснет.

◀ помочь побороть страх, к примеру, можно наделить какой-либо предмет функциями защитного талисмана. Это может быть игрушка или любая другая вещь; еще можно побеседовать с воображаемым монстром и завершить разговор на оптимистичной ноте: словами о том, что ребенок его не боится.

◀ не настаивать на выключении света. Пусть лучше он горит, но ребенок чувствует себя защищенным. Темнота при внезапном пробуждении может послужить стрессом.

◀ не запугивать ребенка. Страшные истории и выдуманные монстры, призванные наказывать, только усугубят ситуацию.

**Ваше внимательное отношение может гарантировать избавление от страха.**



Подготовила педагог-психолог  
МБДОУ № 11 «Рябинка» Пастухова Инна Васильевна