**Ребёнок боится темноты. Что делать?**

****

Присутствие страха отсутствия освещения у детей — это страх перед неизведанным или непонятным. Поскольку человеческий мозг при отсутствии информации от органов зрения об окружающей обстановке и безопасности, формирует чувство неопределенности. У людей присутствует чувство фантазии и у детей она особенно развита, сознание быстро дорисует отсутствующие детали, которые нарисуют самые страшные картины. Этот синдром начинает формироваться ещё в утробе матери, на начальном этапе младенец на инстинктивном уровне, благодаря формирующейся нервной системе начинает запоминать и чувствовать страх из-за биологической реакции, когда мама переживает или тревожится.

**Почему дети боятся темноты?**

Страх темноты, традиционно это возрастные страхи, которые могут быть наследственными или являться последствием родового стресса. А может быть приобретенным. Возможно, ребенка в темное время суток испугал громкий звук или кто-то из взрослых напугал бабаем или серым волком, или оставил в темной комнате в наказание.

**Основные причины страхов**

Основной причиной переживаний у детей принято считать их неуемную фантазию, но при этом на формирование таких симптомов может быть реакция на внешние возбуждающие факторы. Это могут быть определенные обстоятельства, связанные с семьей или окружением в дошкольных или школьных учреждениях. Причинами возникновения страхов, могут являться:

* отсутствие возможности восприятия образов, ребенок не имеет возможности распознать объекты при отсутствии освещения, в результате такого фактора возникает чувство отсутствие защищенности и появляется тревога;
* отсутствие информации, на подсознательном уровне темнота ассоциируется с небезопасной средой. Из-за недостатка информации мозг ребенка создает зловещие черты картины, при их реальном отсутствии;
* психологические травмы, в случаях, когда ребенок был напуган, например чужой собакой, ребенок может начать бояться темноты;
* стресс, в ситуациях, когда ребенок продолжительный период времени испытывает напряжение или тревогу, могут повлиять на развитие боязни темноты.

В случаях возникновения боязни темноты, у ребенка возможно развитие тревожно-фобического расстройства. Кроме того, страхи могут быть симптомами невроза, нейропатии и других расстройств.

**Рекомендации для родителей**

**Поддерживайте самооценку.** Никогда не называть ребенка трусом и не сравнивать с другими «смелыми детьми». Так вы к страхам чада добавите неуверенность и заниженную самооценку. А ещё хуже — мысль о том, что его не любят. И, наоборот, высокая самооценка, осознание своей значимости для родителей придают уверенности и сил в борьбе против пугающей тьмы.

**Играйте против страха.** Создайте вокруг ребёнка атмосферу психологического комфорта (не путать со вседозволенностью!). Пройдите вместе, рука об руку все возрастные неприятности. Что же касается страхов, то, как сказал Вольтер: «Что сделалось смешным, не может быть опасным». Игра, правильно подобранная сказка и добрый юмор — ваши лучшие помощники:

- понаблюдайте вместе с малышом, какие «ужасные» тени отбрасывают самые банальные вещи в комнате (стопка одежды на стуле в углу, рубашка на «плечиках», шапка на полке и т.  д.), посмейтесь, сочините об этом сказку или стихотворение;

- поиграйте в лесных зверушек, используя сначала детские тоннели, а затем более затемненный вариант «норки» из плотного одеяла;

- нарисуйте самый страшный страх, а затем специальным «волшебным» карандашом или кистью дорисуйте забавные элементы и посмейтесь над этим страхом;

- придумайте и разыграйте игры-путешествия с преодолением препятствий (с завязанными глазами, например), непременно высмеивайте и побеждайте злодеев;

- играйте в театр, для которого затемнение — не просто норма, но правило; кукольный, теневой, драматический, сатирический, — главное, чтобы страшное и злое было успешно и весело побеждено;

- прятки и жмурки с чутким сопровождением взрослых.

**Игры для избавления от страхов.** Игра в той или иной мере присутствует на любом возрастном этапе человеческой жизни.

Для детей это и вовсе самый доступный и простой путь познания. Поэтому игровой метод можно применять и в работе с трехлеткой, и с младшим школьником; и с мальчишками, и с юными принцессами. Короткие тренировки в игре помогут легче принимать темноту в реальной жизни.

Прячьтесь вместе под одеяло, разглядывайте тени на стене днем, сравнивайте образы теней с формой облаков. Словом, учите ребенка отличать реальность от плода фантазии. Вспомните собственное детство и сыграйте в цветные пятна (нужно найти смысл в красочном пятне на бумаге), а потом точно так же поступите с черной краской.

Игры, которые могут помочь в преодолении страха, очень разнообразны. Важно ещё и то, что они воздействуют на детскую личность в целом: самооценку, уверенность в себе, коммуникативные качества, волевые процессы.

**В поисках клада.** В квартире организуют подсветку различной интенсивности (от полной освещённости до полного мрака). Раскладывают подсказки, по которым играющие ищут «клад».

Когда ребенок заинтересуется игрой и перестанет опасаться темноты в рамках игры, можно использовать элементы усложнения или превратить игру из квеста в полосу препятствий: завязывание глаз; имитация паутины; влажные элементы; разнообразные звуки и т. д.

**День в семье.** 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.

**Вариации любимых игр.** С куклами и игрушками можно использовать игры в прятки и жмурки в различных вариантах: прячутся то люди, то игрушки. Дайте ребенку почувствовать азарт и радость от совместной с вами игры. Он станет увереннее, и страх постепенно отступит. Партнерство с родителями в игровой обстановке – это еще и замечательная проработка коммуникативных затруднений и проблем самооценки.

**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. Еще одна форма существования волшебной истории – терапевтические сказки. Их можно придумывать самостоятельно или читать из специализированного сборника.

**Театр теней.** Сам по себе этот вид театра невозможен без контраста света и тени. Научите малыша создавать фигуры, изменять их размер, оживлять. Только не допускайте даже шуток со страшными образами (этим часто грешны папы).
**У страха глаза велики.** С детворой 3-7 лет можно поиграть в эту игру. Мама или папа обязательно присутствуют вечером в комнате. Когда малыш пытается разглядеть в темноте образ очередного монстра, включите свет и покажите, что это всего лишь тень от стопки одежды или разбросанных игрушек. «А чтобы это тебя больше не пугало, давай наведем порядок в комнате?» – чем не мотив для развития чистоплотности. **Рисуйте страхи.** Проективные техники, которыми пользуются психологи, доступны и родителям. Например, методика «Несуществующее животное» и его вариации – «Страшное животное», «Злое животное», рисуночные тесты «Дом, дерево, человек», «Звезды и волны», «Лес (три дерева)». Попросите ребенка изобразить все то, что страшит его по ночам. Днем все это перестает «работать», днем оно не пугает. А уж сделать его смешным проще простого. Домовой или Бабайка вдруг становятся рыжими неграмотными балбесами, а Баба-Яга не может взлететь в своей дряхлой ступе. Дорисуйте столько деталей, сколько потребуется, чтобы персонаж стал смешным и нестрашным.

**Пути преодоления боязни темноты.** Итак, чтобы научить малыша справляться с опасностями темных комнат, в любом возрасте вплоть до младшего подросткового можно использовать универсальные средства:

- Игра;

- Сказка;

- Рисунок;

- Беседа;

- Спутник.

Об играх, сказках и рисунках уже много сказано выше. А вот такие средства, как беседа и спутник, можно использовать как дополнение, чтобы побороть ночные тревоги.

**Беседа о тьме.** Интересное наблюдение: многие дети боятся темноты, но лишь единицы из них опасаются темы космоса. Почти всех детей от 3 до 10 лет манят иные миры, планеты и звезды. Поговорите с ребенком об этом.
Возможно космическая тьма и проектор звездного неба помогут превратить страшную ночную детскую комнату в величественный межзвездный крейсер. Купите тематические наклейки для стен или коврик для пола. **Лучший друг — игрушка**. Спутником может стать любая игрушка, не обязательно мягкая. Некоторым детям нравится укладывать рядом с собой нескольких маленьких зверушек. Причем, это могут делать и мальчики, и девочки вплоть до окончания младшей школы.

**Насыщенный день.** И еще одно важное замечание для мам и пап. Чтобы ребенок быстро и легко засыпал, он должен быть спокоен эмоционально и достаточно утомлен дневными занятиями. Организуйте режим дня и следуйте ему, сажайте малыша ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна, чередуйте физическую и интеллектуальную активность, а перед сном не играйте в возбуждающие игры.

**Что можно, а что нельзя.** Дайте волю детской фантазии. Пусть малыш играет, как ему хочется. Ваша задача мотивировать и направлять.  Пусть один из героев попадёт в ситуацию, аналогичную реальной. С этого момента действовать нужно очень тонко. Следует учесть ряд правил:

1.Нельзя полностью и безоговорочно соглашаться со всеми фантазиями малыша, в какой-то момент следует перенаправить или даже приостановить поток детских сочинений. Юмор – лучший способ для этого.

2.Опасна и другая крайность — полное неверие рассказам ребенка. Для вас — это плод воображения, а для него — страшная реальность. Ваши доводы о том, что этих страхов нет и не может быть, не помогут и даже усугубят проблему.

3.Аккуратно донесите до детского понимания мысль о том, что бояться не стыдно. Страх охраняет человека от необдуманных поступков, нужно только научиться им управлять.

4.Ругать за боязнь темноты тоже совершенно бесполезно: кроме страха перед темнотой появится страх быть наказанным родителями. Помните: не получится отучить малыша от страхов. Зато научить жить без них – нужно и важно.

5. Прекратите запугивать: фразами «придет Бабай», «отдам Лешему». Нельзя также допускать просмотр страшного кино и мультфильмов. Избегайте стрессов. Соблюдайте режим дня и питания, исключите поздние ужины.

6.Используйте ночники, которые не создают теней. Лучше, если свет будет мягким и теплым. Хороший вариант – солевой светильник в виде луны или планеты.

7.Будьте терпеливы. Помните о возрастных особенностях. В 5 лет страх темноты – норма, его нужно преодолевать вместе с ребенком без раздражения и спешки, и желательно с улыбкой.