

# Рекомендации для родителей по снижению страха темноты у детей дошкольного возраста

подготовила педагог – психолог  
Крикунова Л.Д.

Страх, это эмоциональная реакция, возникающая при испуге. У маленького ребёнка страх может возникнуть как реакция на присутствие незнакомых людей, незнакомую обстановку, непонятную ситуацию, даже если нет прямой опасности.

По статистике, 80 % детей в возрасте от трех до десяти лет испытывают тревогу, стоит только выключить в комнате свет. Этот страх может возникнуть просто из-за богатого воображения. Но зачастую сами родители создают почву для пугающих фантазий. Конфликты в семье, строгое воспитание, стресс, связанный с адаптацией в детском саду или школе, любые негативные внешние факторы влияют на психику ребенка.

➤ ***Спокойно поговорите сначала с ребенком.***

Создайте благоприятную доброжелательную атмосферу, чтобы малыш изъявил желание поделиться с вами своими «бедами».

Выясните, чего именно или кого он боится, и чем вызваны такие страхи.

➤ ***Следите за тем, какие программы ваше дитя смотрит по телевизору, или на какие сайты он заходит в интернете.***

Фильтруйте контент – в данном случае не должно быть места для кровавых сцен или сюжетов с монстрами и чудовищами.

➤ ***Отслеживайте свою речь и разговоры домашних – не нужно проявлять агрессии по отношению малыша - даже в игровом формате.***

Тем более, нельзя пугать его приходом бабая, или другого негативного персонажа, если ребенок не будет слушаться, есть кашу и прочее.

➤ ***Предложите ребенку исследовать вместе его темную комнату,*** чтобы он смог убедиться, что там не живет никто посторонний, а под кроватью нет страшных чудовищ.

Включите рассеянный свет, и попросите малыша позаглядывать в укромные места, откройте шкаф, разберите игрушки.

➤ ***Найдите «охранника».***

Это может быть большая мягкая игрушка, или любой другой оберег, который будет «защищать» малыша от его страхов.

➤ ***Создать уют в спальне.***

Победить страх засыпать одному поможет создание теплой сказочной атмосферы в детской. Например, можно украсить стену любимыми героями, создать на потолке звездное небо, которое будет светиться при выключенном свете.