* **[Что делать, если ребенок боится темноты?](http://cpms-smol.ru/parents/328-chto-delat-esli-rebenok-boitsya-temnoty)**

Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

* Страх — это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности.
* У человека пять органов чувств, с помощью которых он получает информацию. Большую часть сообщений из вне, которые человек оценивает как враждебные или пугающие, в основном поступают к нам через зрение.
* В темноте, когда наше зрение не получает никакой информации из вне, сознание начинает извлекать образы из памяти, интегрируя их с поступающей информацией от других органов чувств, добавляя личную интерпретацию. У никтофобов (людей, которые боятся темноты), весь вышеописанный процесс может привести к тяжелым психическим расстройствам.
* Страх темноты обычно более характерен для детского возраста, когда впечатлений уже накопилось много, а рационального объяснения и понимания ещё не достаточно.
* По мере того как ребенок растет и знакомится с окружением, расширяется
* и спектр его страхов, но наряду с этим повышается способность справляться с ними.
* Дети примерно с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело переносится ребенком, так как именно в темноте он проецирует свои дневные страхи. В темноте предметы выглядят непривычно или вообще не видны, что оставляет много места для воображения. Если оно овладевает ребенком в том возрасте, когда еще нет четкой границы между фантазией и реальностью, это вызывает сильное и пугающее чувство бесконтрольности.
* Страх, как ни странно, имеет  позитивное значение, он призван защищать нас от опасностей. И вместе с тем нужно научиться правильно использовать его. В случае со страхом темноты, например, ребенку лучше привыкнуть бояться темноты за окнами, чем гулять по ночам в одиночку.
* **Рекомендации родителям по преодолению страха темноты у ребенка:**
* **1) Проявлять открытость и сопереживание.**
* Старайтесь поощрять ребенка, чтобы он признавался вам в своих страхах и делился ими. Для этого ребенок должен доверять вам, чувствовать с вашей стороны поддержку и любовь. Расскажите ему, что детьми вы тоже боялись и до сих пор иногда побаиваетесь, но у вас есть средства, помогающие справиться со страхами. Раскройте страх вместе с ребенком и научите его, как правильно работать с ним.
* **2) Объяснять ребенку причину его страха.**
* В темноте трудно узнавать предметы, и потому они кажутся нам чужими. Взрослые боятся этого меньше, поскольку уже знают, что предметы не меняют своей формы в темноте. С другой стороны, детям нужно не раз пережить это ощущение, чтобы в итоге убедиться: во тьме все вещи остаются точно такими же, как и при свете дня.
* **3) Восполнить ребенку недостающие сведения о самом предмете страха.**
* Ребенку надо узнать всю подноготную темноты – и тогда она перестанет вызывать в нем чувство неопределенности и беспомощности. Рекомендуется снова и снова перебирать с ним все предметы в его комнате – так, чтобы даже ночью, не зажигая свет, он знал, что перед ним находится. В результате темнота перестанет быть для него чем-то неведомым, она больше не будет таить угрозу и приводить его в страх. Так же, вы можете зажигать и вновь тушить свет, чтоб показывать ребенку, как вещи выглядят в темноте, а затем возвращаются в знакомое состояние, снова и снова. Эти повторяющиеся впечатления уменьшат угрозу, которую ребенок ощущает в темноте.
* **4) Использовать страх.**
* Было бы неверно пытаться свести на нет страх темноты. Напротив, нужно использовать его, чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими справиться со страхом вообще и с темнотой в частности. Поэтому не стоит оставлять в комнате большой свет на всю ночь, можно зажечь  маленький светильник.
* **5) Помощь товарищей.**
* С трех лет можно эффективно справляться со страхами при помощи окружения. Например, для преодоления страха темноты можно дать детям фонарики и накрыть их одеялом, чтобы они светили друг другу. Эта игра подходит и для садика, и для дома – разумеется, под наблюдением взрослого. Можно также вместе играть с закрытыми или завязанными глазами, набираясь опыта в позитивных впечатлениях от темноты.
* **6) Использовать сказки.**
* Если ребенок боится темноты, и страх слишком интенсивный, помочь могут герои детских сказок. Так как дети отличаются очень развитым образным мышлением, в их воображении оживают персонажи книг или мультфильмов. Ребенок может наделять полюбившихся представителей сказочного мира различными качествами, способностями и умениями, о которых могли и не догадываться придумавшие их авторы. Можно все это обсуждать со своим малышом, найти вместе с ним того героя, с которым ему будет спокойнее ночью, и который станет другом ребенку.
* Важно помнить, что подъем над страхом представляет собой процесс, а не одноразовое действие. Поэтому упражнения и игры надо повторять снова и снова, пока страх не начнет спадать

http://cpms-smol.ru/parents?start=70