***Вопрос «Мой малыш боится темноты. Что делать?»***

Одним из факторов появления страхов является атмосфера в семье. Если дома все решает мама, а папа не принимает участие в воспитании, у ребенка плохо формируется уверенность в себе, страдает чувство защищенности. **Негативную роль играют ссоры родителей** и, конечно, серьезный удар по психике малыша дает развод. Плохо влияет на психику маленьких детей и долгое пребывание на попечении бабушек и других родственников вне привычного окружения, без родителей.

В результате постоянный психологический дискомфорт провоцирует появление ночных кошмаров и боязни темноты.  
Появление страха темноты – индикатор эмоциональной чувствительности и впечатлительности. Малыш взрослеет и начинает все больше фантазировать. Он ассоциирует предметы с теми или иными образами, а сумерки, темнота – благодатная почва для различных причуд воображения. Ночью даже самые обычные предметы видятся иначе: тень от дерева напоминает скрюченные пальцы, а вещи на стуле – притаившуюся бабу-ягу и в каждом скрипе мерещится завывание.

Как тут не испугаться и не прибежать под мамино «крылышко». Необходимо принимать во внимание и то, что дети впечатлительнее взрослых, поэтому зачастую им плохо спится после вечернего просмотра фильма, компьютерной игры или другого эмоционального, физического перенапряжения.

***КАК ПОМОЧЬ?***

Так что же делать, если ребенок плачет и жалуется, что за дверью прячется Волк, а в окно сейчас залезет Бармалей? Обычно родители пытаются убедить трусишку, что ему показалось и все на самом деле хорошо.

Малыш слушает, соглашается, но, как только становится темно, все повторяется. Это в лучшем случае. А еще может случиться так, что кроха затаит обиду на взрослых: почувствует себя непонятым, ведь ему не верят.

Убеждения и доводы логики в данном случае бессильны. Надо решать проблему другим путем. Дети живут эмоциями и их основное занятие – игра. Именно через нее проще всего решать различные психологические проблемы.

Для начала поиграйте с маленьким трусишкой в жмурки или прятки. Ведущий олицетворяет злодея, а малыш, играя, борется со страхом темноты с завязанными глазами или в темных помещениях.   
Другой вариант терапии – нарисовать «бяку закаляку кусачую», а потом порвать ее вместе с бумагой на мелкие клочки. Можно слепить чудище из пластилина и смять. Если маленький творец не хочет расставаться с плодами своего труда, можно изобразить свой страх в виде какого-то существа, а потом придумать и создать положительного героя, который на следующем рисунке побеждает злодея в равном бою.

**Такие действия ставят ребенка на место лидера, дают ему власть, а агрессия и накопившееся напряжение выплескиваются на бумагу.**

Существо, которого боится ваш ребенок, можно высмеять, унизить, довести до абсурда, ведь то, что становится смешным и слабым, перестает быть страшным. Еще один вариант – избавляться от страхов с помощью кукол. Пусть малыш сам распределит роли, и вы вместе разыграете историю с хорошим концом. Главное, чтобы во все свои действия вы вкладывали любовь и искренний интерес.  
Расспросите подробнее, что именно в темноте так пугает кроху. Если он боится, что какой-нибудь разбойник может влезть в окно, придумайте вместе для него ловушку.

**Чтобы ребенок чувствовал себя спокойнее, оставьте дверь в детскую приоткрытой, а неяркий ночник включенным.   
Но ощущение безопасности должно распространяться не только на внешние атрибуты, но и на внутренний мир.**

*Малышу важно чувствовать, что в семье все благополучно, что все его любят. Любят не за что-то, а просто так.   
Так что не скрывайте свои эмоции, не стесняйтесь лишний раз обнять и поцеловать дочку или сына, тем более, что, когда они подрастут, сделать это будет уже не так естественно и просто.*

***Удачи!***