

**Почему дети боятся темноты?**  
**Консультация А.А.Калмыковой, педагога-психолога МАДОУ № 9**

*Был уверен мальчик Федя,  
Что в шкафу живут медведи –  
Страшные, ужасные,  
Злые и опасные,  
Что они есть захотят,  
Выйдут и его съедят...  
Федя стал кричать и плакать,  
Прибежали мама с папой.  
Шкаф открыли: «Есть тут кто?»  
А в шкафу висит пальто.  
Олеся Емельянова*

Боязнь темноты – это один из «возрастных страхов».

Малыш 1,5–2 лет может ощущать дискомфорт в темноте.

В возрасте 4–5 лет дошкольника страх может проявляться то сильнее, то слабее.

В 7 лет у ребенка может случиться «обострение». Он отказывается ходить по темному коридору, оставаться в комнате один, спать без источника света.

Иногда ребята боятся закрывать глаза, «потому что там темно».

После появления страха темноты, через три месяца – полгода ребенок может начать задавать вопросы о смерти (и нам следует к этим вопросам подготовиться).

Дошкольный возраст - это возраст активного развития фантазийной сферы, время активного развития правого полушария мозга. Оно различает «все сигналы», все видит, все слышит, а для анализа и объяснения ему не хватает функций левого полушария мозга.

Иначе говоря, страх темноты **может быть:**

возрастным;

последствием родового стресса;

приобретенным (если в темноте ребенок испугался громкого звука или какого-либо предмета; если неудачно пошутил взрослый, испугав монстром (привидением, бабайкой); если взрослый просто наказал ребенка, оставив его одного в темной комнате);

страх иногда передается по наследству.

Увиденные, созданные кем-то взрослым герои книг, мультфильмов могут становиться источником страха. Замечательно, если в книжках для малышей страшные герои описываются, а не рисуются. Так ребенок, каждый раз «читая» книгу со взрослыми, по-разному представляет образ страшного героя, каждый раз его представляет по-разному, не фиксируется на одном и том же образе. Родителям лучше чередовать чтение книг с рассмотрением иллюстраций, с чтением, когда малыш сам может придумывать, какой мир и какие герои живут в сказке.

**Чего нельзя делать, когда ребенок отказывается спать без ночника и жалуется, что в темноте «кто-то есть»?**

Нам важно помнить, что малышу бесполезно говорить: «ты же взрослый мальчик(девочка)», «тут нечего бояться». Страх ребенка не имеет пола и возраста, нелогичен для взрослого, но совершенно реален. Следует уделять внимание любым страхам, как с реально существующим в его мире.

На наш взгляд, очень опрометчиво с нашей стороны ребенка любого возраста и пола стыдить или смеяться над ним, он вряд ли от этого перестанет бояться темноты, а вот доверять нам, делиться с нами, искать в нас поддержку – точно перестанет.

Борьба со страхом может вестись на «территории» страха, а именно – на территории «правого полушария» – пространства игры и творчества.

**Как помочь ребенку победить страх и «превратить темноту в друга»?**

Нам следует понимать и помнить, что малыш боится не самой темноты, а того, что может присутствовать в ней. Важно в доверительном общении с ребенком конкретизировать – что самого плохого может произойти в темноте, что именно его (ее) пугает. Таким

образом мы постепенно «вовлекаем в работу» левое полушарие, и нам становится проще понять природу страха и подобрать способы его устранения.

### **Важно «зайти» на территорию страха и превратить темноту в «инструмент» или друга**

В этом нам смогут помочь:

1. Теневой театр.
2. Игра в темноте с фонариком (спрятать в небольшом неосвещенном помещении «сокровища» и в темноте искать).
3. Светить фонариком сквозь дуршлаг (на стене и потолке видно «звездное небо»).
4. Ангел-хранитель «День-Ночь» (купить готовый, можно нарисовать или сделать из любого материала образ ангела-хранителя, которого бы можно было переворачивать разными сторонами – хранитель Дня, хранитель Ночи).
5. Сделать «Портрет монстра». В случае, если мы чего-то боимся, мы стараемся находиться от него на некотором удалении, а когда можем позволить себе изобразить что-то, мы легко можем поменять «внутренний образ» Страшилки.
6. Рисование на черной бумаге. Черная бумага – темнота. Попробуйте нарисовать белым маркером или восковыми мелками (уже это – классная терапия). Затем можем наклеить глазки, «светящиеся» в темноте, а потом придумать, чьи они – зайчика, ежика, котика, белки.
7. Придумать ловушку для страшных снов или того, кто (что) может жить в темноте (нарисовать, вылепить, сплести оберег).
8. Попробовать изготовить с помощью деталей радиоконструктора сигнализацию, распугивающую Страшилок.
9. Вообразить и сделать Друга из существ, которые живут в темноте, но могут стать «хранителями» (совы, летучие мышки). В этом случае лучше смастерить их не из черной, а из цветной бумаги или фольги.
10. Смастерить фонарики из бумаги.
11. Играть в прятки.
12. С 3,5 лет малыши часто играют в Человека-паука, Халка, Супермена, Бэтмена, то есть в «супергероев». Можно «превратить» малыша в «супергероя» с той суперсилой, которая ему поможет в темноте. Попробовать нарисовать фломастером волшебную кнопку на ладошке или на руке, которая активизирует суперспособности – видения в темноте, продаются «наборы для шпионов» с очками ночного видения.

Таким образом, проявление тревог, страхов, истерик, фантазий, болезней – вполне естественная часть взросления дошкольников. Вы ведь согласны, что и у самых лучших родителей дети болеют, а иногда тоже чего-то боятся и даже могут повредничать. Именно потому, что ребенку безопасно и надежно развиваться с нами, чувствуя с нашей стороны уважение и поддержку, большинство «симптомов» будут проходить незаметно.

Давайте будем внимательнее и добрее к нашим детям!

## **Темнотища-темнота, автор Олеся Емельянова**

*(сборник потешек для борьбы с детскими страхами)*

### **Темнотища-темнота**

Темнотища-темнота –  
Десять ног и три хвоста –  
По ночам слоняется,  
Над детьми склоняется,  
Шепчет на ухо им всем:  
«Я вас утащу и съем!»  
Только вот на самом деле  
Никого еще не съели.  
И не сомневайся ты,  
Нет зубов у темноты,  
Нет когтей, нет пасти –  
Ты ее зубастей!

### **Кто у Кати под кроватью?**

Кто у Кати под кроватью?  
Вдруг он выскочит и схватит?  
Вдруг у монстра двадцать в ряд  
В темноте глаза горят?  
Катя очень испугалась  
И от страха разрыдалась:  
«Прогоните прочь его!»  
Глядь, а нет там никого!  
Не живут у Кати  
Монстры под кроватью!

### **В черной-черной темнотище**

В черной-черной темнотище  
Кто-то ночью Ваню ищет,  
Тянет черные ручищи  
Пучит черные глазищи.  
Страшно, страшно, страшно!  
А включила мама свет,  
Никаких чудовищ нет –  
Только стол и табурет  
И корабль бумажный.

### **Крокодил**

Злой ужасный крокодил  
Петю по ночам будил –  
Снился и кусался,  
На него бросался.  
Только Петя не сробел –  
Взял и крокодила съел.  
Больше Пете снится  
Крокодил боится!

### **Привидение**

Прячется в кровати Алла  
С головой под одеяло –  
Там, где с зеркалом комод,  
Привидение живет!

Хоть и выйти не решится,  
Но все время копошится.  
Страшно Алле, просто жуть,  
Как же можно так уснуть?  
А включила Алла свет,  
Видит, приведенья нет:  
В зеркале есть только Алла,  
А на Алле – одеяло!

*Хочешь, расскажу секрет?  
Монстров злых в квартирах нет.  
Те, что по углам таятся,  
Сами малышей боятся!*