**«Что делать если ребенок боится темноты?».**

Каждый третий ребенок в возрасте от трех до пяти лет боится темноты.

Обладая богатым воображением, дети зачастую не способны отличить фантазию от действительности. Когда мы стараемся убедить напуганных детей, что нет никаких чудовищ, они нам не верят. Они могут согласиться, что сейчас, когда вы с ними, чудовищ в комнате нет. Но дети совершенно уверены, что стоит вам только уйти и выключить свет, то они появятся вновь. Более того, когда вы утверждаете, что чудовищ не существует, дети чувствуют себя униженными и непонятыми.

**Как помочь ребенку снизить страх темноты:**

* **Изобразите страх ребенка на листе!**

Предложить ребёнку нарисовать или слепить из пластилина свой страх. Далее с этим злодеем можно делать всё что угодно: порвать или сломать и выбросить. Или превратить его в смешного, жалкого и нестрашного. Старайтесь не предлагать ребенку свои способы, помните, это страх ребенка, а не ваш! Вы можете только помочь, и только с разрешения ребенка.

* **Читайте сказки!**

Сказкотерапия-отличное средство, чтобы помочь ребёнку победить свои страхи, стать увереннее и самостоятельнее. Это именно то, что более всего понятно малышу. Мама его не учит, не ругает, а просто рассказывает. Сказок существует миллион, на все случаи жизни. Нужно только выбрать правильную.

* **Смейтесь над страхом вместе!**

Придумайте совместно с ребенком смешную историю о предмете страха.

**Например, ребенка «пугает» волк :** расскажите смешную историю о том, как волк съел мороженное и весь перемазался, и теперь выглядит забавно и нелепо. Такого чудища точно не испугаться.

* **Играйте!**

Дома можно поиграть в обыкновенные «прятки». Сначала оговорить места, куда нельзя прятаться. Затем ребёнок закрывает глаза, а мама или папа где-нибудь затаиваются, и наоборот. Делать это можно сначала днём, а потом почти во тьме, включив маленький ночник.

* **Включите свет!**

Не оставляйте ребенка одного в темной комнате, оставляйте в комнате ночник с приглушенным светом.

Выберете совместно с ребенком ночник, они есть разного вида и разных форм, а может ваш малыш выберет фонарик?

Подготовили : воспитатели Ходаковская Т.А., Пархоменко Е.С.

Источник: <https://razvitie-vospitanie.ru/uhod/rebenok_boitsya_temnoti.html>

<https://detki.guru/vospitanie/sovety-roditelyam/rebenok-boitsya-temnoty.html>

<https://www.yburlan.ru/biblioteka/a5-rebenok-boitsya-temnoty-chto-delat>