**Страх темноты у детей дошкольного возраста.**

Согласно статистике, боязнь темноты развивается у 89 процентов детей в возрасте от 3 до 8 лет. Причем новорожденным младенцам совершенно не свойственно боятся темноты. Но со временем малыш привыкает к свету и отвыкает бодрствовать в темноте.

Для ребенка темная комната - это уже совершенно не та комната, в которой горел свет: меняются очертания предметов, само помещение покрывается вуалью таинственности, а при бурном воображении некоторые предметы приобретают пугающие и зловещие очертания.

Часто и сам малыш не в силах понять, почему же ему так страшно. А дело в том, что боится он мертвого пространства, которое не может объять взором. К примеру, место над шкафом. Головной мозг ребенка отмечает, что в этом месте имеется большая зона, в которой с большой вероятностью может затаиться опасность.

Наиболее ярко этот страх проявляется у детей, которых часто в качестве наказания закрывают одного в пустой комнате. Также малышу будет страшно спать без света, когда ночной шум нарушает его сон. Кроме того, ночные страхи характерны для ребенка, если его часто ругают, наказывают, или разрешают смотреть страшные фильмы и телепередачи. Поводом для развития боязни темноты может стать даже неправильное питание, к примеру, употребление перед сном мясной и жирной пищи.

**Как же справляться с боязнью темноты?**

Одним из самых простых решение является обеспечение легкого освещения в комнате ребенка. Главное - не использовать для ночного освящения обычных, дневных осветительных приборов. Для этих целей приобретите специальный ночник, который можно будет установить у кровати. Включая свет, когда малыш еще не спит, не рекомендуется его выключать и тогда, когда ребенок заснет. Так как ночью ваше чадо может проснуться и испугаться полного мрака.

Посторонние звуки прятать за музыкой. Когда ребенок не видит, что происходит рядом, он инстинктивно прислушивается – и непременно услышит какие-нибудь скрипы, шорохи или стуки. В качестве альтернативы попробуйте заглушить настораживающие звуки негромкой музыкой. Под нее ребенок должен заснуть быстрее.

Также, не стоит плотно закрывать дверь в его комнату. Тихие звуки голосов родителей, приглушенное бормотание телевизора, звяканье посуды на кухне не только не мешает ему засыпать, но, наоборот, способствует появлению чувства защищенности и покоя.

Выяснить, чего именно малыш боится. А потом пофантазировать и сформулировать причины того, почему страхи не сбудутся. Можно сказать, что квартиру охраняет добрая фея и ни за что не впустит чудовищ и других страшилок. Укладывать ребенка спать вместе с любимой игрушкой. При этом игрушка может служить переходным звеном от совместного сна с мамой к самостоятельному сну в своей кроватке. Можно объяснить, что к любимому мишке или зайчику можно прижаться, так же, как и к маме и ничего не бояться.

Рисовать страхи. А чтобы окончательно избавиться от изображенного страха, можно уничтожить его, порвав или спалив рисунок. Можно также дополнить изображенное малышом, преобразовав в позитивную сторону.

Беседовать с малышом о его страхах. Согласно утверждениям психологов, обсуждение с ребенком его страхов – залог позитивных результатов, так как чем больше ваше чадо будет говорить о своей боязни, тем быстрее она рассеется

Чаще ласкать и обнимать ребенка. Когда родители гладят и обнимают малыша, он забывает обо всех тревогах. Для того чтобы успокоить встревоженную за день психику перед сном можно почесать ребенку спинку, погладить голову или сделать легкий расслабляющий массаж.

Не называть трусом. Если ваш ребенок боится темноты или у него есть какие-либо другие страхи не нужно его стыдить и упрекать в трусости. Страх только уйдет внутрь, но малыш от него не избавится. В связи с этим ваше чадо будет испытывать постоянный стресс, вдобавок поговорить ему об этом будет не с кем. Ведь кому понравится, когда его называют трусом. В последующей жизни такая ситуация может спровоцировать массу комплексов.

Проводить время на свежем воздухе и играть в подвижные игры. Проблем со сном в этом случае точно не будет. Однако важно не перестараться, чтобы не перегрузить малыша, так как он может перевозбудиться, возникнут сложности с засыпанием и страхи вернутся вновь.

Смотреть только полезные мультфильмы и телепередачи. Так как дети очень ярко воспринимают все то, что видят, роль мультфильмов в победе над страхами очень велика. Полезны мультфильмы, которые несут в себе позитив, и даже потусторонние существа изображаются добрыми и веселыми. Дети любят представлять себя героями мультфильмов, и если малыш станет на время тем, кого раньше сам боялся, то точно забудет о своем страхе.

Не забывайте, что самое эффективное средство предупреждения развития страхов у дошкольников – эмоциональный комфорт в семье, внимание к его чувствам и переживаниям, готовность родителей всегда приди к нему на помощь.

Таким образом, способов побороть боязнь темноты очень много. Главное подобрать несколько наиболее подходящих для своего малыша, и вместе с ним преодолевать все трудности, подбадривая и заверяя в своей любви.