**Боязнь темноты у детей.**

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколькие из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре или даже оставляют его не выключенным в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние киловатты, но не подвергать себя неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов с ночью и темнотой связано множество страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас. Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему понаписано,а до сих пор множество родителей уверено, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! "Пусть привыкает" – вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими

чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот. Но с другой стороны, ни в коем случае не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолеет страх темноты.

"**Зверушки в норке" (для детей 3-4 лет)**

Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройтесь одеялом и приговаривайте примерно следующее: "Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен". Говорить следует убаюкивающим голосом, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал. Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали.

Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

**"Бобры" (для детей 3-6 лет)**

Охотник пытается поймать бобра. Бобер прячется от него под столом, накрытым

скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рощицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

**"Кто притаился в темноте?" (для детей 4-6 лет)**

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается

понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что

чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

**"Кто притаился в темноте?" (для детей 4-6 лет)**

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

**"Кукольные прятки" (для детей 4-6 лет)**

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

**"Смелый разведчик" (для детей 5-7 лет)**

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод

про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось

естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки,

своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку.

В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его

медалью за отвагу.