Страх-это сильная эмоция, обычно возникающая у ребенка в неизвестной для него ситуации. В знакомой ситуации страх появляется, когда ребенок знает, что за этим последует нечто плохое, что может принести боль и неприятные ощущения. С возрастом у ребенка возникают различные страхи и переживания, к которым можно отнести боязнь темноты. Темнота-это что-то ещё не изученное ребёнком, где его могут подстерегать различные опасности. Например, телевизор, который днём был абсолютно безопасным ,в темноте может превратиться в злобного монстра, а за оконной шторой вполне могут скрываться привидения.

Страх темноты начинает развиваться обычно с 3-4 лет. К этому времени воображение ребёнка уже значительно развито и малыш начинает искать в происходящем причинно-следственные связи.

Нередко родители сами способствуют развитию этого страха Они разрешают смотреть детям (и особенно на ночь) мультики со страшными и агрессивными персонажами. Многие пугают ребенка чудищами и другими злобными существами, которые приходят за непослушными детьми ночью.(Бабай, Баба Яга. На возникновение боязни темноты влияет и психологическая обстановка в семье, конфликты с родителями или отсутствие внимания с их стороны. Ребёнок не чувствует себя в безопасности, он может засомневаться в своей нужности папе и маме. Привести к развитию страхов может и гиперопека родителей-если на ребёнка возлагают большие надежды и заставляют много трудиться, он начинает бояться совершить ошибку и не угодить взрослым. Не стоит также изолировать малыша от общения с его ровесниками.

Важно уметь слушать и слышать ребёнка, разговаривать с ним о его проблемах. Не нужно стыдить и высмеивать малыша, иначе его самооценка может значительно снизиться. Не следует также ругать своё чадо, этим можно добиться кажущегося успеха, но проблема никуда не исчезнет. Родители подобным образом только снизят доверие к себе. В результате в следующий раз ребенок просто не станет рассказывать вам о своих неприятностях. Лучше постараться выслушать и понять. И только в тех случаях, когда страх становится навязчивым, следует обратиться к специалисту.

Но родители могут и самостоятельно помочь своему малышу ,например, предложить ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, а затем порвать рисунок, или закрасить его яркими красками, залепить пластилином, вырезать какие-либо фигурки из этого рисунка -вариантов множество.

Можно устроить игру в жмурки или в прятки. Играть лучше в темном или плохо освещенном помещении и если ребенок не увидел там ничего страшного ,то он уже начинает задумываться: «А есть ли повод для страха в ночное время?» Такие игры способствуют выработке уверенности в себе.

Также вместе с ребенком можно переделать какую-либо известную сказку. Сценарий нужно поменять в лучшую сторону, чтобы у положительных героев всё было хорошо.

Для .того, чтобы справиться со страхом темноты, можно придумать свою сказку в которой главные герои очень пугливы. Если они боятся таких простых вещей как темнота, то ребенок посмотрит сам на себя под другим углом, он перестанет считать свою боязнь странностью или недостатком. В итоге страх останется в сказке.

Ребенок должен всегда чувствовать себя защищенным, а родители должны любить, понимать и принимать его таким ,какой он есть, не сравнивая с другими детьми. Помните, что ваш ребенок уникален и индивидуален и сегодня он может стать лучше, чем вчера.