**«Как научить ребенка не бояться темноты»**

Практически все взрослые сталкиваются с проблемой, когда их **ребенок** боится один оставаться в **темной комнате**, ходить ночью в туалет или просто передвигаться, по **темной квартире**. Услышав какой-либо шорох, увидев пугающую их тень в комнате, дети начинают громко плакать и звать **родителей**. Нередко, причиной боязни **темноты** являются сами взрослые, провоцируя страхи детей своими фразами, поступками, нежеланием выслушать своего **ребенка**. Если оставить **ребенка** наедине со своим страхом, не помочь ему, в дальнейшем это может привести к серьезному психическому расстройству.

Начните слушать своих детей! Воспользуйтесь рекомендациями приведенными ниже:

1. Не используйте комнату **ребенка** в качестве наказания!

2. Установите в комнате малыша настольный светильник с мягким светом, чтобы он сам мог включать и выключать его. Приобретите на рынке светильников проектор - звездное небо. **Ребенок** будет смотреть на звезды, успокаиваться и засыпать. Подарите **ребенку***«волшебный»* фонарик и объясните, что все *«чудовища»* **боятся света**, пугаются и растворяются.

3. Оставляйте на ночь включенный ночник в прихожей, это позволит **ребенку** самостоятельно ходить ночью в туалет.

4. Читайте на ночь сказки только со счастливым концом. Объясните, что все отрицательные герои обязательно будут побеждены.

5. Исключите из просмотра детей фильмы - ужасы, мультфильмы - аниме, где нередко присутствуют страшные персонажи, которые возбуждают психику **ребенка**, повышают воображение детей.

6. Не запугивайте ребенка**"бабайкой",** не выражайтесь фразами **"Сейчас закрою в туалете и свет выключу, будешь сидеть в** **темноте**!", и др.

7. Не закрывайте **ребенка** в его комнате в качестве наказания.

8. Походите по **темной** квартире с малышом и покажите, что он находится в полной безопасности, ему никто и ничто не угрожает. Загляните в шкафы и под кровати, покажите, какие предметы в комнате создают **темную устрашающую тень**.

9. Расскажите **ребенку**, что чудовищ и привидений не существует и в своей комнате малышу ничего не угрожает. По просьбе **ребенка** можно оставить дверь в комнату приоткрытой, так малыш будет чувствовать себя в безопасности.

10. Попробуйте с наступлением вечера долго не зажигать свет и быть с **ребенком рядом**, придумать какие-то веселые занятия в это время, почитать смешную книжку.

11. Все дети очень любят рисовать и лепить из пластилина. Поговорите с ним и попросите **ребенка** вылепить или нарисовать то самое *«чудовище»*, которое он видит в **темноте**, после чего попросите **ребенка** раздавить или порвать нарисованный страх.

12. Боязнь **темноты** не может пройти за один день – в некоторых случаях борьба со страхом **темноты ребенка** может продолжаться годами, поэтому **родители** должны запастись терпением и любовью.