**Страх темноты у детей раннего возраста**

**Боязнь темноты** – одна из самых распространённых фобий, которая встречается как у детей, так и у взрослых. Специалисты отмечают, что боязнь темноты заложена на подсознательном уровне, то есть она связана с природным инстинктом самосохранения. Если окунуться в прошлое, тогда мы найдём ответ, почему человек связывает свою безопасность со светом и чувствует угрозу в темноте.

По сути, ребенок не боится самой темноты в своей комнате. Большие опасения у него вызывает то, что находится в помещении после того, как гаснет свет. Его привычная детская, наполненная игрушками, с яркими красивыми обоями, с приходом темноты в воображении ребенка наполняется чудовищами и монстрами. И как правило, в этой ситуации совершенно бесполезно говорить малышу, что здесь нечего бояться, или упрекать его в чем-то. Страх в данной ситуации не имеет пола и возраста, абсолютно нелогичен для взрослого, но совершенно реален, и с этим нужно считаться.

Бывают случаи, когда ребёнок со временем не преодолевает такое эмоциональное расстройство как боязнь темноты, и это находит отражение в его самооценке, чувстве безопасности, эмоциональном фоне и так далее. Боязнь темноты такой человек испытывает каждый день, когда наступает вечер – страх даёт о себе знать. Поэтому важно, чтобы родители не закрывали глаза, если их ребёнок испытывает страх темноты. Вовремя включившись в ситуацию, именно родители помогут ребёнку преодолеть этот страх.

**Причины**, по которым малыши испытывают чувство ужаса, находясь в темной комнате:

* одиночество
* «страшилки» - если родители днем постоянно запугивают малыша бабайками, злыми колдунами, то, вечером эти образы вполне могут материализоваться в воображении ребенка;
* фильмы ужасов
* много телевизора
* конфликтные ситуации в семье, при которых невольно присутствуют дети;
* излишнее внимание – очень часто его уделяют «возрастные» родители, которые бегут к своему любимцу по любому поводу; из-за чего они растят балованных, несамостоятельных, легко ранимых в психологическом плане детей, которые боятся не только темноты.
* если малыш живет в неполной семье – при этом очень часто начало такой фобии совпадает с периодом развода либо ухода одного из родителей.

**Преодоление боязни темноты:**

* Понимание чувств и желаний ребёнка, его внутреннего мира.
* Положительный пример родителей, которые признали свои страхи и поделились методом их преодоления.
* Перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребёнком.
* Гибкость и непосредственность в воспитании.
* Уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля.
* Безусловная любовь и сильная вера в возможности своего ребёнка преодолеть страх темноты.
* Нельзя винить, либо ругать и наказывать ребёнка за то, что он боится, что он такой беззащитный и несчастный, поскольку во всём он зависит от родителей, что ждёт их поддержки. Дети таких родителей часто начинают скрывать свой страх, при этом проблема не решается, а уходит глубже на уровень бессознательного.
* Не следует чересчур опекать и ограждать ребёнка от внешнего мира, от контакта с возможным раздражителем.
* Родители могут использовать проективные методики для снятия напряжения и тревожности у ребёнка в связи с переживанием сильных эмоций. Ребёнку предлагается нарисовать свой «страх темноты», при этом необходимо обратить внимание на цвета, которые выбирает ребёнок, чтобы можно было видеть динамику его отношения к страху. Можно резать страх, сжигать его, комкать, рвать, залепить пластилином.
* Родители всегда для ребёнка играют роль защитников, тех на кого можно положиться. Поэтому именно они являются ключевой фигурой в разрешении страхов у ребёнка.
* Поддержка родителей и уверенность ребёнка в своих силах — вот ключ к решению вопроса в преодолении боязни темноты.