

**Страх темноты** — один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Да и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушиает опаску. Сколько из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре, чтобы не подвергать себя неприятным ощущениям.

В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов с ночью и темнотой связано множество страшных повериий, легенд и сказок. 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.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насилия волю ребенка, следует предлагать ему различные игры,

в которых он незаметно преодолевает страх темноты.



## УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХА ТЕМНОТЫ У ДЕТЕЙ

### "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, веет 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 убаюкивающие, 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 (или бобров, если играют несколько детей). 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 комнату - 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.

### "Смелый разведчик" (для детей 5-8 лет)

Можно играть в компании, а можно вдвоем с взрослым. Лучше всплести 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.

### "Кто притаился в темноте?" (для детей 4-8 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 дрожит от ужаса, 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).

Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова.) Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

### "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.

Найти  
помощь и поддержку  
в решении проблем,  
возникших в Вашей семье,  
Вы сможете,  
обратившись к специалистам  
Службы сопровождения опекунов  
(попечителей) несовершеннолетних  
лиц

НАШ АДРЕС: г. Углич,  
ул. Зины Золотовой, 42  
ТЕЛЕФОН: 8 (48532) 5-05-11,  
4-13-21  
E-MAIL: garmoniy.uglich@mail.ru  
САЙТ: www.garmoniya.edu-uglich.ru

Составитель: Замяткина И.М.  
Дизайн и компьютерная вёрстка: Замяткина И.М.



# СТРАХ ТЕМНОТЫ

## Как с ним бороться?



Углич.  
2015

### "В темной норе" (для детей 4-5 лет)

Две дружины, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Она заманила дружины в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверь в свою нору и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверь на крючок и засмеялась: "Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. Тот-то вкусное у меня будет угощенье!" Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И, наконец, предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот дружине уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверь, осмотрела нору и замерла от удивления: в норе никого не было!

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.