

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – [svetlanagudim19754@mail.ru](mailto:svetlanagudim19754@mail.ru),

официальный сайт <https://ds35-mixajlovsk.gosuslugi.ru>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

---

## **Памятка для родителей «Ребенок боится темноты»**

**Подготовил:**  
социальный педагог  
Кузнецова Е.В.  
МБДОУ «Детский сад №35»  
**Дата:** 20.01.2025

## Страх темноты

Одним из наиболее распространенных страхов у детей является страх темноты или никтофобия. С этим явлением сталкиваются многие родители: ребенок настойчиво просится в спальню к родителям, отказывается засыпать с выключенным светом или закрытой дверью, просит, чтобы мама подольше оставалась с ним. Страх темноты тянется из глубины веков, из доисторического периода, когда свет означал безопасность, тепло, защиту. Темноты обычно боятся дети в дошкольном и (реже) младшем школьном возрасте, основной период, на который приходится этот страх: 2-7 лет. В этом возрасте родители могут помочь ребенку преодолеть страх. Если темноты боится подросток 13 и старше лет, это сигнал, что уже может потребоваться помощь специалиста: страх темноты порой сохраняется и у взрослых людей.

### *Причины появления страха темноты у детей:*

Это может быть конкретная ситуация: ребенка напугал кто-то или что-то в темной комнате. Иногда родственники пугают детей сознательно: кто-то просто потому, что ему это кажется веселым, а кто-то с «благой» целью – например, желая вылечить заикание малыша. Делать так нельзя ни в коем случае: подобное «лечение-развлечение» может и взрослого шокировать, а у ребенка запросто усугубит ситуацию.

Другая причина появления страха темноты – внушенный страх. Здесь возможны 2 варианта: первый это запугивание чудищем и прочими бабаями – «Не будешь спать, тебя домовая заберет». Второй – неверное объяснение, почему надо спать: «Не выспишься, будешь капризный». Здесь ребенок воспринимает вторую часть фразы, как пояснение, программирование на то, как себя надо будет вести. Прекрасной почвой для появления страха темноты служит вечерний просмотр страшных мультфильмов или кино, новостей. Во многих семьях телевизор почти не выключается: но то, на что взрослые не обращают внимания, успешно впитывается ребенком, трансформируясь в страхи и кошмары.

Этому же способствуют страшные сказки и рассказы, а также «добрые» рассказы взрослых о злых существах, живущих в вентиляции, канализации или мебели. Фраза бабушки о том, что в шкафу сидит черт, который по ночам ходит по квартире, способна сильно испортить малышу жизнь. И конечно же, на развитие страха темноты влияет внутрисемейная обстановка. Конфликты, скандалы, занятость собственной жизнью провоцируют появление у ребенка чувства неуверенности, отсутствия защиты в родном доме. Такие эмоции могут вылиться в ночные страхи, в частности, страх темноты, который сохранится и в более старшем возрасте.

**Как помочь ребенку преодолеть страх?** Если речь идет о страхе темноты у подростков или о травмирующей ситуации, может понадобиться консультация специалиста. Если же родители хотят помочь дошкольнику пережить возрастной страх, то важно понять, что объяснение «В темноте нет ничего страшного» для малыша неубедительно. Это для вас в ней нет ничего пугающего, а в той темноте, которую боится ребенок, таятся злые и агрессивные существа. Нужно постараться вызвать у него чувство безопасности: оставлять ночник или приоткрывать дверь, разрешать брать в постель любимую игрушку. Также можно назначить какую-то из игрушек «охранником, стражем», который будет охранять сон малыша. Нельзя ругать ребенка за то, что он боится темноты: он научится скрывать страх, но это не решит проблему, а лишь вытеснит его в глубь психики. Хорошим помощником в преодолении страхов является творчество: страх можно нарисовать, а потом уничтожить его – порезать на кусочки, сжечь, выкинуть.