

Игры, которые помогут преодолеть

страх темноты

Страх темноты относят к базовым — в той или иной степени его испытывают все дети. Но кому-то достаточно ласкового слова мамы или папы, чтобы успокоиться. А кто-то продолжает тревожно вглядываться в тёмный угол комнаты, прислушиваться к шорохам, давая волю воображению, — а потом с криком бежит к родителям. И так всю ночь...

Обычно этот страх появляется в 4–5 лет. Как приручить его, научить ребёнка контролировать страх? Показать, что сама по себе темнота вовсе не обязательно опасна, она может быть дружелюбной и даже красивой. Здесь помогут игры.



1. Путешественники заблудились. Играть надо в комнате с выключенным светом и приоткрытой дверью (чтобы не было полной темноты). Представьте, что вы — два (или больше) исследователя, которые заблудились в горах, в джунглях, в лесу и не успели разбить лагерь. Теперь вам придётся делать это ночью. Вам необходимо:

- поставить палатку (из стульев, подушек и простыни),
- собрать хворост и развести костёр, несмотря на суровую погоду,
- приготовить ужин и убрать за собой (кругом же дикие звери!),
- устроиться на ночлег, надёжно закрыв вход.

Когда занят интересным делом, то темнота оказывается не такой страшной, да и глаза к ней быстро привыкают. Возможно, ребёнок расфантазируется и начнёт придумывать дополнительные сюжетные ходы — к палатке подойдёт какой-то зверь или начнётся гроза. Не останавливайте его, вместе придумывайте, как справиться.

2. Свет в темноте. Сейчас выпускают много игрушек, с которыми интересно экспериментировать именно при выключенном свете. Например, световой меч — как здорово крутить им в полной темноте! А если устроить дуэль на двух разноцветных? Неоновые кольца и палочки, проектор «Звёздное небо» — с ними классно танцевать под весёлую музыку (и ролик не забыть бы записать). Можно поиграть и с обычным фонариком, выводя на потолке световые каракули.

Обсуждайте с ребёнком его страх, ведь в детстве он был знаком и вам, расскажите, как вы перестали бояться. *Вместе читайте книги на похожую тему, смотрите мультфильмы с близким сюжетом.*

Темноту можно и нарисовать: какая она, кто живёт в ней? А что в ней может быть красивого и интересного?

3. Испуганный мишка. Разыграйте сюжет, сделав главным героем любимую игрушку ребёнка.

Только-только мама уложила его спать, как из-за занавески появился... монстр. На эту роль возьмите другую игрушку (на самом деле безобидную), изображайте чудовище смешным: оно

непонятно разговаривает, странно ходит. Мишка сначала перепугался и спрятался под одеяло, а потом выглянул и присмотрелся: какое-то чудовище не страшное. А когда включил свет, то увидел, что это был его друг котёнок, который, оказывается, совершенно запутался в пряже, поэтому не мог ходить и разговаривать.

4. Страшно смешная история про ужасы из темноты. Придумывайте её вместе, сидя, обнявшись, на кровати и говоря по паре предложения по очереди. Начало, конечно, классическое: «Однажды в чёрной-чёрной комнате...». В ней могут быть и привидения, и чудовища из мифов и сказок, и какие-то совершенно современные персонажи (продавец смартфонов, байкер, блогер-миллионник) — это даст возможность придумать много нелепых поворотов сюжета. А когда смешно — то уже не так страшно. Начало истории здесь может быть классическое, герои абсолютно любые, однако концовка обязательно должна быть позитивной и смешной. Так чадо быстрее привыкнет к темноте.

5. Театр теней. Подбирая сюжет и музыку для спектакля, придумывая героев и вырезая кукол-актёров, ребёнок втянется, увлечётся. Сама темнота здесь — необходимое условие для весёлого спектакля, без неё ведь ничего не получится. И она становится дружелюбной, а не пугающей.



Заодно покажите ребёнку и некоторые простейшие фигуры, которые можно изображать на стене пальцами при свете ночника просто для собственного развлечения. *Как результат темнота становится более дружелюбной для ребенка.*