



## ПАМЯТКА для родителей

# Как помочь ребенку преодолеть страх темноты

1. Выберите вместе с ребенком игрушку, которая будет его «защищать».
2. Старайтесь в течение дня уделять ребенку больше внимания. Если он хочет, чтобы вы остались с ним рядом, это говорит о недостатке общения. Страх одиночества тесно связан со страхом темноты.
3. Не забывайте о необходимости дневного сна.
4. Если ребенка мучают страшные сны, то запаситесь терпением. Психика детей неустойчива, они могут еще долго вспоминать напугавшие их сновидения и бояться, что они повторятся.
5. Подойдите к ребенку, возьмите его на руки, прижмите к себе.
6. Выслушайте рассказ ребенка о напугавшем его сне, успокойте и дождитесь, пока он уснет.
7. Читайте перед сном добрые сказки. Пусть ребенок смотрит добрые мультфильмы с понятными персонажами.
8. Используйте игры, которые помогут ребенку преодолеть страх темноты.
9. Создайте космическую обстановку в квартире при помощи флуоресцентных наклеек, разместите на потолке и стенах изображения комет и звезд.
10. Купите светильник в виде солнца – ночью пусть светит в детской комнате.

Педагог-психолог \_\_\_\_\_

Часы приема \_\_\_\_\_

Контакты \_\_\_\_\_