**Страхът от тъмното**

Страхът е емоция, на която са подвластни и малки, и големи. И ако възрастните разполагат с арсенал от рационални аргументи, с които да преборят опасенията си, децата са безпомощни. Една от най-честите причини за безпокойство у мъниците е тъмнината. Разберете защо тази част от денонощието провокира страх у хлапето и му помогнете да го преодолее.

**Страшните страници**

Книгите също имат вина за нощните опасения на малките човечета. Описваните от авторите герои и ситуациите, в които попадат те, са храна за развиващите се възприятия на дребосъците. Понякога дори невинна илюстрация на дружелюбна животинка може да стане повод за кошмари.

**Врагът у дома**

Ще се изненадате, но невинните според вас  заплахи, тип „Ако не се държиш добре, ще те вземе Торбалан“, оставят дълбок отпечатък върху детето. Все пак, кой би спал спокойно, знаейки, че някъде в тъмнината го дебне враждебен звяр?

**Изходът**
Най- доброто, което можете да направите, за да победи мъникът страха си от тъмното, е да му покажете, че разбирате притесненията му. Накарайте го да се чувства сигурен, като проверявате как е през определени интервали. Така той ще се увери, че е в безопасност и няма да се страхува да заспи на угасена лампа. Нека детенцето не гледа телевизия преди лягане и не чете страховити истории. Вместо това, си говорете за нещо забавно и не пропускайте да му пожелаете „сладки сънища“, за да бъде срещата му с възглавницата приятна и чакана с нетърпение... дори и по тъмно.

Не се опитвайте да убеждавате детето, че страхът му е неоснователен! То е затворено в собствената си емоция и няма да разбере рационалните ви обяснения. Вместо това, можете да използвате следните хитринки:
Подарете на детето талисман, който да го предпазва от лошите неща, които го притесняват в тъмното. Позволете му да спи с любима играчка, дори с няколко.
Разказвайте му истории от собственото си детство, ако имате такива, свързани със страха от тъмното. Личният пример е много силно оръжие срещу детските негативни емоции. Говорете с детето за нещата, които го притесняват. Някои родители се тревожат, че това ще увеличи интензитета на изпитвания страх, но ефектът обикновено е точно обратният – мъничето разбира, че му вярвате и го подкрепяте. Оставяйте вратата на детската стая леко открехната и напомняйте на малчугана, че може да ви потърси по всяко време.
Интересувайте се от това какво сънува хлапето. Нека ви разкаже – така ще имате идея какво можете да промените, за да се чувства то по- комфортно.
Не го сравнявайте с другите деца! Всяко дете има различни страхове и механизми да се справя с тях! Детските страхове са нещо нормално и във времето един страх бива заменен от друг в зависимост от възрастовия период, семейните взаимоотношения и средата, в която живее малкото човече.