

Детские страхи: что делать?

В НОРМЕ У КАЖДОГО РЕБЁНКА ПЕРИОДИЧЕСКИ ДОЛЖНЫ ВОЗНИКАТЬ СТРАХИ



ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФУНДАМЕНТОМ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ЗАДАЧА РОДИТЕЛЯ – НЕ УБЕРЕГАТЬ ОТ ВСЕХ СТРАХОВ, А ПОМОГАТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ



Рекомендации направлены на создание комфортной

эмоциональной обстановки для отхода ко сну, преодоления боязни, которая провоцируется бурной фантазией ребенка.

1. Подружите ребёнка со страхами, чудовищами из снов. Пусть нарисует монстров, которые живут под его кроватью. Или слепите фигурки из пластилина. Играйте, дайте им имена. Но придумывайте такие развлечения, где у монстров положительные роли.

2. Придумайте ритуал отхода ко сну. Это может быть книга, колыбельная или 100 поцелуев в щечки. Ритуал может занимать много времени, но в этот момент ребенок получит от вас максимум внимания. Если ребёнок сам уснул в кровати, а ночью пришел в родительскую спальню, нужно вернуть его обратно в детскую.

3. Создайте для ночи позитивный образ. Объясните, что он должен спать в отдельной кровати, потому что его ждет волшебство, ночная фея с подарком, интересные сны, о которых он вам обязательно расскажет утром. Утром положите под подушку небольшой сюрприз. Возможно, это будет плакат с наклейками (нужен мотиватор).

4. Обсудите перед сном завтрашний день. Ребенок должен скорее уснуть, чтобы быстрее наступило утро. Поговорите о том, что завтра у вас насыщенный день: поход в кино, в гости, на детскую площадку, дегустация мороженого. Но утром от планов не отказывайтесь, нужно выполнять обещания.

5. Назначьте ночного охранника. Сон ребенка около кровати может охранять любимая игрушка. Игрушку кладите в кровать или ставьте рядом с дверью. Обсудите выдумку с дошкольником, позвольте самому назначать защитников.

6. Измените интересы ребенка к играм, мультикам. Нельзя просто запретить просмотр или забавы, нужно предложить более интересные варианты развлечений, безопасные для психики.