

Консультация для родителей «Поможем малышу преодолеть ночные страхи»

*Подготовила воспитатель МБДОУ д/с №85
Сулова Марина Владимировна*

Вспомните себя в детстве. Комфортно ли было вам в неосвещённой комнате? Боялись ли вы темноты? Поставьте себя на место малыша.

Малыш стал капризничать перед сном и плохо засыпает, иногда даже кричит и плачет по ночам? Впечатлительные дети с трудом засыпают в комнате, где не горит ночник. Если в комнате живут два малыша, такие проблемы возникают редко. В непосредственной близости друг к другу дети чувствуют себя более спокойно.



Если ребенок спит в комнате один, то со своими страхами самостоятельно ему справиться очень трудно. Помогите малышу преодолеть страх засыпать в темноте.

3-4 года

В этом возрасте ребенок ещё не может объяснить, что его пугает, поэтому расспрашивать бесполезно. Но если он рассказывает, что или кто его напугал, внимательно выслушайте и помогите разобраться в ситуации. Возможно, на него произвела сильное впечатление услышанная сказка. Разрешите ему взять с собой в постель большую мягкую игрушку. Объясните малышу, что плюшевый мишка или пушистая собака не просто игрушка - это верный друг и защитник. С ним он может ничего не бояться.

5-6 лет

В тёмной комнате малыш не видит стоящие предметы. Фантазия ребёнка рисует самые страшные картины, начинается паника. Объясните пятилетке простой способ справиться с монстрами в углу: боишься - включи свет и посмотри. Вместе проверьте все уголки комнаты, сделайте перестановку, чтобы он лучше запомнил, где что стоит. Не убеждайте малыша, что его страх темноты надуманный - для него он реальный. Лучше подарите фонарик, засыпать с личным светильником под подушкой уже не так страшно.

Закрепите рядом с кроватью ночник, который при необходимости ребенок может включить и убедиться, что в комнате никого нет, это успокоит малыша. Единственным условием здесь должно быть то, что лампочку нужно включать только тогда, когда особенно страшно.

Если ребенок в семье не один, обратите внимание на поведение старших детей. Ведь именно они иногда начинают играть роль чудищ и ради смеха пугают младших братьев и сестер. Если это так, то следует объяснить, что подобное поведение плохой способ проявить себя. Предложите лучше начать посещать театральную студию, коли у него такие выдающиеся театральные способности.

Ребенок боится, что под кроватью кто-то есть? Загляните вместе с ним под кровать, для наглядности можно даже посветить туда фонариком: «Нет никого!?» Скажите ребенку, что чудище вас испугалось и убежало оно больше сюда не вернется, потому что мы его не боимся.

Читайте ребенку на ночь волшебные добрые сказки, рассказывайте забавные истории, пусть у него на душе будет спокойно, а в голове будут хорошие мысли. Старайтесь читать сказки выразительно, но без особых эмоций, хорошо, если малыш сможет уснуть, не дослушав сказку до конца. Приятных и тихих снов вашему ребенку и доброй вам ночи!

