

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ 2-5 лет

## «Ночные страхи»

**Используйте ролевые игры** и семейные беседы, чтобы обсудить ночные кошмары в более спокойное время и вовлечь детей в поиск решения проблемы.

**Делайте иногда исключения** из правил, чтобы дать всем возможность спокойно поспать. В ситуациях, когда ребенка не возможно успокоить и он настаивает на засыпании в вашей постели, спальный мешок на полу в комнате может быть хорошим компромиссом.

**Дети часто удивляют нас**, решив проблему используя свой собственный опыт или то, что они знают в ритуалах и вероисповеданиях, принятых в других культурах.

**Кошмарные сны повторяются** вновь и вновь, проконсультируйтесь со своим педиатром.

## Мужайтесь

Вы не единственный родитель, который, отчаянно нуждаясь хотя бы в одной ночи хорошего сна, «ломается» и берет малыша в свою постель, а затем, как только ребенок, уютно свернувшись, заснет с вашим супругом, - тот встает и уходит со своей подушкой на самый дальний диван.

## Резюме

Честное объяснение, что никаких страшилищ не существует, часто не помогает, потому что ребенок действительно их боится; признание чувств ребенка, общение с ним и утешение очень помогают.

**Вопрос:** Мой ребенок часто просыпается ночью испуганным. Он рассказывает нам о чудовище, которое живет в туалете, и говорит, что еще одно прячется под кроватью. Как мне убедить его, что он в безопасности?

**Ответ:** Такие страхи обычны и нормальны для дошкольников и даже более старших детей. Обсудите эти страхи с вашим малышом, дайте ему понять, что вы понимаете чего он боится.

Большинство детей в возрасте от 2 до 5 лет еще только учатся отличать воображаемое от реального, поэтому не реагируйте слишком активно на ситуацию, но не смейтесь над детским страхом, а помогите ребенку бороться с ним доступным способом.

- Включите свет.
- Успокойте ребенка, говоря ему (может быть несколько раз, если необходимо): «Я здесь... папа здесь».
- Глядя ребенку в глаза, очень внимательно выслушайте его.
- Реагируйте на его испуг, говоря спокойно и успокаивающе.
- Предложите ребенку его любимую мягкую игрушку, куклу или игрушечного человечка, чтобы он был не один, когда вы уйдете из комнаты.

**Признайте страхи вашего ребенка:** чувство испуга реально для него, не важно, насколько глупым и абсурдным он может казаться вам. Говоря: «Я вижу, что ты действительно испуган», вы уверяете ребенка, что понимаете его.

**Хотя не все дети любят** рассказывать о страшном сне, некоторые делают это охотно. Вы можете в течение дня предложить какие-либо идеи, который могут помочь ребенку победить его «страхи». Вы лучше всех знаете своего питомца.

**Если ребенок готов** говорить о своих ночных страхах, вы можете помочь ему выйти из пугающей ситуации; предложите ему использовать в сновидениях какие-нибудь волшебные способности, делать вещи невидимыми или уменьшать их размеры. У детей богатое воображение, так что направьте его воображение так, чтобы оно помогло ребенку, постарайтесь сделать это непосредственно перед сном. Исследования показывают, что эта методика очень эффективна.

**После утешающих** слов помогите ребенку расслабиться, например, при помощи успокаивающего прикосновения.

**Найдите конкретные** решения, которые дадут ребенку чувство контроля над ситуацией.

**Общайтесь с ребенком** на уровне его понимания, а не старайтесь «поднять его до своего уровня» (в ситуации борьбы с ночными страхами).

**Если вы хотите действительно** помочь ребенку различать воображаемое и реальное, попытайтесь успокоить его, не отрицая присутствия «страшилок».

**Убедите ребенка** (поощряйте его желание) выбрать любимца, с которым ему будет спокойнее в кровати. Один предмет «работает» лучше, чем ящик игрушек. Даже фонарик или фотография кого-либо из родителей могут успокоить детей постарше.

**Пойдите вместе в магазин**, чтобы купить «любимца», если у вас его еще нет.