

**Консультация для родителей**

# **Ребенок боится спать один: 8 способов побороть ночные страхи**



Боязнь спать в одиночестве входит с вписок самых распространенных детских страхов.

Причины могут быть различны: привычка ребенка спать с родителями, перевозбуждение его нервной системы, давний испуг, страх потерять родителя, резкие перемены в жизни, конфликты в семье, личные переживания. Как быть в подобной ситуации?

### **Почему ребенок боится**

Страх и тревога – естественные эмоциональные реакции. По мере взросления вашего малыша у него появляются и новые страхи. Какие самые популярные причины возникновения боязни спать отдельно?

- 1. Страх перед изменениями в жизни.** Для маленьких детей это могут быть новая кроватка, переезд в детскую комнату, ожидание гостей или дальней поездки. *Для ребят постарше – волнение перед поступлением в школу*, перед экзаменом, отъездом из родительского дома. Опять же, любое болезненное состояние может спровоцировать страх засыпать.
- 2. Боязнь сказочных и выдуманных ребенком персонажей.** Сказка многому учит, но временами становится поводом для страхов. Не стоит пугать ребенка Бармалеем и Бабой Ягой. Дети их действительно боятся, а тихие шорохи или шевеление занавески принимают за появление монстров.
- 3. Перевозбуждение.** Не зря бабушки говорят «не разгуливай ребенка перед сном». Слишком большая активность за час до сна может обернуться бессонной ночью для всей семьи.

Независимо от того, почему малыш боится спать один, в большинстве случаев сделать сон ребенка крепче, а ночи спокойнее, – в силах родителей.

### **1. Уделайте ребенку больше внимания днем**

Ребенок, получающий достаточно внимания и телесных контактов днем, спокойнее чувствует себя ночью. Ему не надо ждать укладывания, чтобы получить родительскую любовь единственный раз в виде сказки на ночь. Страх заснуть для родителей является сигналом к тому, чтобы проводить больше времени с малышом: *играть, гулять, развивать его таланты*.

### **2. Подберите ритуал укладывания**

Примерно за час до сна нужно закончить все активные и подвижные игры. Ежевечерние ритуалы помогут встроиться ребенку в режим. Если ровно в восемь вечера он идет в душ, пьет чашку кефира, потом чистит зубы, слушает сказку, целует маму, желает ей «спокойной ночи», то выключение света и уход мамы на кухню он будет воспринимать как повод повернуться на бочок и закрыть глаза. Когда на долгие ритуалы времени не остается,

можно их сокращать, например, до переодевания в пижаму, накрывания одеялом и нежного шепота на ушко.

### **3. Включайте ночник**

Не стоит резко приучать детей ко сну в темноте. Если малыш боится спать с выключенным светом, а ночника нет, включите освещение в коридоре или смежных комнатах. К темноте дети привыкают постепенно.

### **4. Заведите вещь, символизирующую безопасность**

С любимой игрушкой или даже с маминой кофтой спать всегда спокойнее. А если нашептать игрушке волшебные слова, она надолго станет самым главным «хранителем спокойного сна». Волшебные слова можно придумать и произнести вместе, а можно оставить в тайне, чтобы добавить в ритуал укладывания волшебства, которое так любят дети.

### **5. Разговаривайте в соседней комнате**

Маленьким трусишкам спокойнее, когда они слышат мамин голос. Если оставить дверь детской приоткрытой и спокойно разговаривать, ребенок заснет быстрее. Громко выяснить отношения, когда вас слышит малыш, конечно, не стоит, но и затихать всем домом тоже не надо. Тишина пугает детей, в ней очень легко обнаружить новые страхи.

### **6. Уделите внимание интерьеру детской**

У каждого человека есть своя кровать: это нужно объяснить ребенку до переселения его в отдельную комнату. Кроватка «растет» вместе с ребенком. И, если раньше она могла стоять в родительской спальне, то теперь она «живет» в личной комнате малыша.

В детской все должно отличаться от комнаты взрослых. Любимые сказочные герои, нежные и яркие цвета, игрушки, мягкое ковровое покрытие создают уют и желание чаще находиться в комнате. Ребенку будет спокойнее засыпать в «своем» пространстве.

Детей часто пугает пустота под кроватью. Лучше поставить туда ящики с игрушками.

### **7. Повторите ритуал укладывания, если он пришел ночью**

Когда ребенок боится засыпать, он прибегает к маме. Для начала его **нужно обнять, успокоить, а потом нежно**, но настойчиво отвести в его кроватку. Важно дать ему понять, что вы рядом, все слышите, и **в любой момент придете на помощь**.

Повторите самый краткий вариант ритуала укладывания.

### **8. Играйте с «чудовищами» днем**

Дополнительно вы можете «проиграть» с малышом егоочные страхи. Например, *игра в «жмурки»* учит ребенка не бояться темноты.

**Волшебная палочка или меч-кладенец** рядом с кроватью помогают справиться со страхами и имеют эффект, схожий с вецио-хранителем сна.

**Нарисуйте с ребенком** самых страшных чудовищ, и пусть он порвет эти рисунки, а лучше отправить их с ним вместе под кран. Мокрые чудовища при дневном свете выглядят жалко.

**И самое главное – будьте спокойны и уверены сами.** Ваша нервозность обычно передается детям. Когда мама или папа со знанием дела говорят, что победят всех чудовищ, ребенок искренне им верит и успокаивается.