

Один дома

Какие действия помогут ребенку справиться со страхом, который боится остаться один в комнате

- Поговорите с ребенком о его страхах, но не высмеивайте за его трусость. Скажите, что с этого момента вы объявляете войну его страхам.

- Если ребенок боится потеряться в незнакомом месте, можно «отыграть» это в сценке, где ваш ребенок будет помогать потерявшемуся малышу, то есть изначально играть роль героя. На роль же плачущего малыша можно взять маленькую куклу. Так ребенок почувствует ответственность за младшего и свое преимущество в возможностях самоконтроля и поисках решения.

Таким же образом можно проиграть и другие травмирующие ребенка страхи. Например, уход мамы на работу.

- Справиться со страхами темноты и замкнутого пространства поможет игра «Жмурки». Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто сильно боится темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: «Замри!» - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего – найти всех участников.

Сделайте вместе коробку, пройдите с ней по квартире и сложите в нее все, что пугает малыша. Заклейте коробку скотчем и вместе выбросьте на помойку.

Нарисуйте вместе с ребенком его «страх». Спросите: «Где он живет?», «Откуда появляется?», «Чем питается?» и т. д. Вместе с ребенком разорвите этот рисунок, сожгите кусочки и спустите пепел в унитаз.

Придумайте образ супер героя, который справляется с любым врагом! Это может быть любимый герой из фильма или мультфильма, а может быть персонаж, придуманный самим ребенком. Нарисуйте его и повесьте этот рисунок на самом видном месте.

Никогда не пугайте ребенка Бабой-ягой, Серым Волком, бабайкой, кикиморой и т. д.

Если ребенок боится оставаться один в комнате, наряду со всем вышеизложенным, можно построить из нескольких больших картонных коробок домик, в котором малыш может прятаться от всех своих страхов. Прочитайте с ребенком сказку о трех поросятах и проговорите, какие именно

свойства домика помогли противостоять Серому Волку? Сложите в этот домик любимые игрушки и фонарик.

Что не следует делать перед сном родителям, дети которых страдают от ночных страхов

- включать телевизор (исключение – традиционный семейный просмотр передачи «Спокойной ночи, малыши!»);
- ругать и наказывать ребенка;
- ссориться в присутствии ребенка;
- играть с ребенком в шумные игры;
- обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка;
- высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка;
- плотно кормить ребенка жирной и калорийной пищей;
- запугивать ребенка, когда он отказывается идти спать;

Лучше всего на боящегося ребенка действуют:

- похвала за успехи прошедшего дня;
- чтение любимой книги;
- мягкий приглушенный свет;
- спокойная беседа;
- совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и т. д.).

Если ребенок боится спать один

- Терпеливо и мягко, но настойчиво объясните ребенку, что мама и папа должны спать отдельно от детей, а дети – отдельно от родителей. Будет лучше, если родители вместе отведут ребенка в его постель и поцелуют его на ночь. Ребенок поймет, что папа и мама действуют заодно, а сопротивляться этому ему сложнее.

- Никогда не ругайте и не наказывайте ребенка, не обвиняйте его во лжи. Лучше помогите ему добрыми словами справиться с его состоянием, успокойте его, но, тем не менее, отведите назад в его кровать.

- Если ребенок прибежал к вам ночью с рассказом о чудовищах, якобы находящихся в его комнате, помогите ему проверить все темные места, загляните вместе под кровать, проверьте тумбочки и шкафы.

- Постарайтесь больше времени проводить с ребенком днем: вместе играйте, гуляйте, читайте книги, рисуйте, смотрите мультики и т. д., то есть дайте ребенку возможность общаться с вами и испытывать удовольствие от совместного времяпрепровождения вне вашей спальни.

- Чаще обнимайте ребенка, целуйте и прижимайте его к себе. Иногда именно недостаток ласковых прикосновений заставляет ребенка искать этой близости ночью в постели у родителей.

- Создайте некий ритуал отхода ко сну: молоко с печеньем, туалет, душ, сказка на ночь. Оставляйте включенным маленький ночничок в комнате ребенка.