detkityumen.ru

Как помочь ребенку справиться с ночными кошмарами?

У многих детей ночь ассоциируется со страхом. В детской фантазии любые ночные тени и шорохи способны превратиться в чудовище. Доктор Ричард Шерман, клинический психолог из Лос-Анджелеса, говорит: "Боязнь монстров - очень часто встречающаяся проблема, особенно у детей **от 3 до 6 лет**".

В период с 3 до 6 лет у детей особенно активно работает фантазия, они часто увлекаются играми, которые сами же придумывают. Образы, возникающие в детских фантазиях, способны впечатлить любого взрослого, а по насыщенности ощущений могут быть гораздо ярче реальных переживаний. У некоторых детей даже появляются выдуманные друзья, с которыми они постоянно общаются. Однако по мере того как развивается детская фантазия, развиваются и страхи. Многим детям младшего возраста сложно проводить грань между фантазией и реальным миром.

По словам доктора Шермана, родителям стоит серьезно отнестись к страхам ребенка: если малышу просто сказать, что монстров не существует, это вряд ли поможет ему перестать бояться по ночам, ведь для него мир фантазий - такой же реальный, как и все остальное. Единственный действенный способ - это **помочь ребенку преодолеть страх и убедиться, что в темноте нет ничего страшного.**

Ни в коем случае **не стыдите ребенка за пугливость**. Объясните ему, что любой человек периодически испытывает страх, а затем предложите вместе разобраться в том, что его так пугает, и как можно избавиться от этих страхов.

К примеру, если ребенку периодически чудятся чудовища, Вы можете дать ему фонарик и сказать, чтобы он сразу же светил туда, где прячется "монстр". Напомните, что "ночные жители" боятся света.

Устраивайте какие-нибудь игры по вечерам, когда становится темно. Это поможет ребенку спокойно воспринимать наступление темноты. Постарайтесь, чтобы ребенок не смотрел фильмы ужасов, так как детям сложно осознать, что чудовища из телеэкрана на самом деле не существуют.

Подберите детские книги, способные помочь преодолеть боязнь сказочных чудовищ: к примеру, во многих книгах рассказываются забавные истории про то, что монстры боятся, к примеру, уток и кряканье повергает их в ужас. Такие книги превращают кошмары в нечто комичное и предлагают ребенку простые, но действенные способы для борьбы с монстрами.

Некоторые родители вместе с ребенком каждый вечер перед сном делают обход комнаты, проверяя все места, где, по мнению малыша, могут прятаться монстры. Убедившись, что в комнате "чисто", ребенок успокаивается.

Можно также придумать какой-нибудь оберег от монстров: украшение или игрушку, которая должна охранять ребенка и кровать, на которой он спит, от любых чудовищ.

Еще один вариант - поставить около кровати ночник. Многим детям гораздо спокойнее засыпать, когда в комнате горит приглушенный свет.

При борьбе с придуманными чудовищами главное - не столько помочь ребенку понять, что они не существуют (до какого-то возраста дети все равно в глубине души будут в них верить), сколько заставить малыша почувствовать и осознать, что **он сильнее любого монстра**.

по материалам сайта **Дети Сети**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/434/