

Консультация для родителей

«Как помочь ребёнку преодолеть ночные страхи».

В дошкольном возрасте дети впервые начинают осознавать тот факт, что человек не бессмертен. Они узнают, что такое смерть, начинают осознавать это событие как что-то непонятное, необратимое и поэтому особенно пугающее. Этот момент очень важен в личностном развитии ребенка. Личность становится полноценной только тогда, когда научится ценить жизнь, наполнять значимым содержанием каждый миг своего существования.

Пяти – шестилетнему ребенку очень страшно даже допустить мысль о том, что когда-нибудь на земле не будет мамы, папы и других близких значимых людей, что его привычный мир может измениться в любой момент. В дошкольном возрасте эти мысли могут стать навязчивыми, тягостно невыносимыми. Ребёнок начинает обращаться за помощью к родителям, но и те не могут сообщить ему ничего утешительного, ведь живая и мертвая вода бывают только в волшебных сказках. Неумная фантазия и живое воображение дошкольника эту непонятную неизбежность преобразуют в различные образы злобных существ, чудовищ, лишенных лиц и тел. В течение дня, пока малыш бодрствует, мир вокруг него наполнен светом, звуками и запахами, его мозг занят различными делами. Детские страхи спрятаны в подсознание. Но с наступлением темноты они оживают, всплывают в подсознании ребенка.

Поэтому момент засыпания важен для дошкольника, родители должны быть рядом с малышом, ведь именно ночью его начинают преследовать различные навязчивые видения и образы. Ребенок начинает укладывать к себе в кроватку свои любимые мягкие игрушки, куклы и машины, но они мало помогают в этом случае. У него разыгрывается воображение, он начинает судорожно сжимать свои игрушки, прижимая их к груди. Из соседней комнаты доносятся звуки, ребёнок видит свет, это несколько облегчают его состояние, но не решают проблему страхов до конца.

Известный отечественный психолог Лев Семенович Выготский ещё в тридцатые годы сформулировал закон реальности чувств в деятельности воображения. Даже если по опыту ребёнок твердо знает, что за занавеской никто не прячется, под кроватью никого нет, страх, порожденный фантазией, абсолютно реален. Уговоры родителей, их уверения в необоснованности детских страхов не дают положительных результатов. Страх живет и побеждает рассудок.

Воображение не прекращает свою работу и во сне, оно лишь принимает форму сновидений. Ребёнок засыпает, и его начинают мучить ночные страхи, кошмары. Если в состоянии бодрствования можно позвать на помощь взрослых или как-то защитить себя, то во сне это невозможно. Малышу снятся кошмары,

он бессилен перед лицом опасности. Именно поэтому дети часто кричат во сне, метаются в кроватках, беспричинно плачут.

В такие периоды необходимо уделять своему ребёнку как можно больше внимания, оказывать помощь. Можно оставить горящим ночник в комнате, можно одному из взрослых какое-то время спать в детской. Тогда, проснувшись, малыш быстрее сможет убедиться в нереальности всего приснившегося ему. Не стоит специально будить ребёнка. Внезапное пробуждение может стать источником дополнительных переживаний, а если делать это постоянно, то могут возникнуть стойкие расстройства психики. Обычно детей дошкольного возраста хорошо успокаивает физический, телесный контакт с близкими людьми. Часто для того, чтобы прогнать страх, бывает достаточно просто прилечь с малышом рядом, крепко обнять, погладить по головке, по спинке, поддержать руку на лобике ребенка.

Как правило, наутро маленький человечек ничего не помнит о своих ночных страхах. Поэтому лучше лишний раз не травмировать его расспросами о том, почему он так страшно кричал ночью или как оказалось, что подушка мокра от слёз. Ваши уверенность и спокойствие ободрят малыша, помогут ему быстрее избавиться от этой напасти.

Обеспокоенность и волнение родителей понятны. Иногда можно помочь дошкольнику, если использовать прибаутки, или старинные ритуальные действия – почитать над уснувшим малышом молитву, окропить его святой водой. Мама и папа могут воспользоваться этими приемами, а так же попробовать придумать свои ритуалы, правила засыпания, которые будут иметь хождение внутри вашей семьи. Чтение на ночь любимых книг ребёнка, питьё маленькими глоточками прохладной или теплой воды, произнесение каких-то шуточных заклинаний, которые могут придумать сами родители, помогут привести психику ребенка в норму. Это могут быть такие приговоры: «Уходи скорей, злодей, и не трогай детей, пусть малыш наш крепко спит, его папа (*мама*) сторожит», или «Ночь пришла, покой принесла, Танюша будет крепко спать, сладкий сон, приди в кровать!» Засыпая с такими заклинаниями, ребенок будет более спокойно спать, станет реже просыпаться и звать вас на помощь. Ведь дети охотно верят, что эти слова охраняют их от ночных кошмаров, отпугнут всех недругов и чудовищ.

Часто ребенка мучают страхи и кошмары, которые вызваны просмотром неподходящих телепередач, в которых демонстрировались сцены насилия и ужасов. Здесь, конечно же, никакие считалочки не помогут. Родителям необходимо очень внимательно следить за тем, чем развлекает себя малыш на досуге, сидя у телевизора. Так же обязательно пересмотрите режим дня ребенка. Не забывайте о том, что ребенку необходим отдых, никакие перегрузки (*в том числе эмоциональные*) в дошкольном возрасте недопустимы.

Если у вашего ребенка возникли ночные страхи, не стоит пугаться, известно, что это явление возрастное и достаточно распространенное. Пройдет около полугода, и ночные страхи незаметно пройдут сами собой. Родителям нужно запастись терпением и постараться помочь своему ребенку как можно скорее изжить их. Не стоит преувеличивать свое внимание к данной проблеме, не

демонстрируйте свою обеспокоенность. Ни в коем случае не разговаривайте с посторонними об этом в присутствии ребенка, иначе у него может сформироваться комплекс вины или чувство собственной ущербности, болезненности и неполноценности.

Будьте внимательны к внутреннему миру своего ребенка, постарайтесь всегда и в любых ситуациях быть рядом со своим малышом, поддержите своего ребенка добрыми словами и теплым взглядом. Это поможет избежать вам многих проблем.