

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК...

Уважаемые родители! Предлагаем Вам подсказки на каждый день. Данные рекомендации позволят выйти из различных сложных ситуаций, наладить контакт с ребенком и сохранить психическое здоровье всем членам семьи.

...БОИТСЯ ТЕМНОТЫ

Ребенок боится спать в темноте и настаивает, чтобы родители оставляли свет включенным, а дверь открытой. Причины детского страха темноты:

- неуверенность в родительской любви, тревожность, ощущение враждебности и опасности окружающего мира;
- чувство протеста, ревность по отношению к младшему брату, сестре, бессознательное желание вновь оказаться самым маленьким и любимым;
- повышенная возбудимость и нервозность в связи с перенесенным заболеванием;
- смена обстановки, перевод ребенка в отдельную комнату;
- рассказы или телепередачи с устрашающими сюжетами, которые ребенок слушал или смотрел перед сном.

ЧТО ДЕЛАТЬ - КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

Правильно	Неправильно
Соблюдать ритуал укладывания: умыть; переодеть в одежду для сна; прочитать или рассказать сказку; поцеловать на ночь	Брать ребенка в свою постель
Предлагать в вечерние часы спокойные занятия	Играть в шумные игры
Оставлять дверь в комнату приоткрытой, а ночник включенным	Говорить «Как тебе не стыдно, ты уже совсем большой, а такой трусишка!», выключая при этом свет и закрывая дверь
Предложить игрушку-защитника, например медвежонка, который будет спать в кроватке вместе с ребенком	Проверять с фонариком темные углы. Слишком серьезные старания взрослых убедить ребенка в беспричинности его страха только усиливают его
Сохранять полное спокойствие, когда ребенок рассказывает о своих страхах	Насмехаться над ребенком или ругать его

Следует знать: загнанные внутрь страх и тревога могут повлечь за собой серьезные последствия - развитие тяжелого невротического состояния.