



Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Детские ночные страхи

Памятка для родителей

**Красноярск
2019**

Составитель:

Д.А. Бабаева, ведущий библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Редактор:

О.С. Козлова, редактор отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек

Компьютерная верстка:

Р.К. Блинова, ведущий методист отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек

Ответственный за выпуск:

Т.Н. Буравцова, директор Красноярской краевой детской библиотеки

Детские ночные страхи приносят много беспокойств не только самим малышам, но и их родителям. И действительно, как быть, когда ребёнок наотрез отказывается спать один в комнате без света или просыпается с криком, а потом рассказывает, что во сне на него нападали страшные чудовища?

Как показывают наблюдения детских психологов, ночные страхи почти не встречаются у детей, которые растут в спокойной психологической атмосфере и соблюдают режим дня. Правильное воспитание является залогом здоровой и крепкой психики ребёнка. Но если уж так вышло, уважаемые родители, что ваш малыш стал бояться темноты или начал жаловаться на страшные сны, то нужно срочно принимать меры. К счастью, проблема ночных кошмаров вполне преодолима. Примите к сведению несколько советов, следуя которым вам удастся преодолеть подобные страхи у ребёнка.

1. Нужно узнать причину беспокойства ребёнка. Если он не хочет идти спать, необходимо выяснить, что же именно вызывает у него боязнь - тогда сразу станет ясно, как следует с этим бороться. Возможно, причина более поверхностна и проста, чем вам кажется, и процесс борьбы со страхами сможет закончиться очень быстро.
2. Необходимо придерживаться режима дня. Зачастую страхи являются реакцией организма на переутомление, поэтому не стоит слишком сильно загружать малыша занятиями. Кроме того, дети не должны засыпать слишком поздно. Оптимальным временем отхода малышей ко сну является промежуток времени с девяти до полдесятого вечера. Рекомендуется укладывать ребёнка спать в одно и то же время каждый день.
3. Следует следить за питанием ребёнка. Идеальная пища для ужина - теплая, «объемная» и легко усваиваемая. Например, жидкая каша, творожная запеканка, отварные

или запеченные овощи, нежирное отварное (или приготовленное на пару) мясо. Плотный и богатый быстрыми углеводами прием пищи, может не лучшим образом повлиять на сон малыша.

4. Следует ограничить просмотр телевизора, в частности, пугающих выпусков новостей о катастрофах, трагедиях и насилии или мультфильмов и фильмов с жестоким поведением героев.
5. Необходимо придумать какой-нибудь вечерний ритуал. Пусть он будет даже очень простой и состоять из взаимных пожеланий «спокойной ночи» и гигиенических процедур перед сном. Главное в этом вопросе - его ежедневное исполнение, поскольку подобные действия, выполняемые постоянно, являются успокаивающими для психики.
6. Дать ребёнку возможность выговориться; особенно это актуально после трудного и насыщенного дня. Подробный рассказ о произошедших событиях позволит малышу разгрузить его психику, поделиться своей тревогой. Родителям же из его повествования станет ясно, что именно произвело на него самое сильное впечатление. Исходя из этого, можно скорректировать дальнейшие действия.
7. Во время приступов страхов или кошмаров не следует дополнительно пугать ребёнка. Его не нужно сильно тормошить или резко будить. Простой тактильный контакт в данной ситуации будет гораздо уместнее.
8. Завести какой-то защитный предмет. Например, купить ребёнку «защитника от страхов» (плюшевого мишку). Или придумать волшебные слова. Или накрываться волшебным одеялом. Можно купить пижаму с любимыми персонажами мультфильмов, супергероями, которые будут защищать его всю ночь.

9. Один из лучших способов избавиться от страхов – это рисование. Попросите ребёнка нарисовать свои страхи. Главное – не говорить, как все должно быть на этом рисунке, не подсказывайте цвет, величину и не пытайтесь сделать рисунок красивым – важна его психологическая составляющая.
10. Нельзя ругать ребёнка за страхи: так они только окрепнут. Ночные монстры существуют для детей на самом деле. И не надо формировать у ребенка чувство вины за то, что он их боится. Нужно поинтересоваться: что это за чудовище, которое тебя преследует? Чем оно живет? То есть нужно постараться вникнуть в детские проблемы.
11. Стоит всегда читать инструкции лекарств, назначенных для лечения ребёнка. Очень многие медикаменты оказывают отрицательное влияние на мозг и тем самым провоцируют ночные кошмары.
12. Не стоит акцентировать внимание ребёнка на ночных страхах, научите его относиться к этой проблеме спокойно - тогда они быстрее пройдут.
13. Желательно, чтобы ребёнок рос и воспитывался в спокойной атмосфере и не был свидетелем домашних ссор и конфликтов. Берегите своего малыша от ненужных стрессов. Чем устойчивее его нервная система, тем меньше он подвержен любым страхам, в том числе и ночным.

И помните, если ребенок чего-то боится, только не всего подряд – это нормальная реакция самозащиты. Он изучает мир, стараясь определить для себя, что безопасно, а чего следует избегать.

Хотите воспитать гармоничную личность, лишённую комплексов и страхов? Запаситесь терпением – и тогда все получится: ребенок успешно преодолеет любые надуманные

«опасности». А справиться с этой задачей вам помогут следующие книги и статьи:

- ✓ Голутвина, В. В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться [Текст] / В. В. Голутвина. – Москва: Гелеос, 2008. – 256 с.
- ✓ Гресь, А. Превращение маленького трусишки в большого храбреца [Текст] / А. Гресь // Растём вместе. – 2013. –N 10. - С. 4–7.
- ✓ Гросс-Ло, К. На сон грядущий: дать ребёнку свободу выбора [Текст] /К. Гросс-Ло // Родители без границ: секреты воспитания со всего мира. – Москва, 2014. - С. 22 –55.
- ✓ Дени, М. Сон вашего ребенка. Советы и хитрости на каждый день [Текст] / М. Дени. – Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2013. - 192 с.
- ✓ Доменек, М. Монстры под кроватью [Текст]: как помочь ребёнку победить любые страхи / МонсеДоменек; [пер. с исп. Анна Василенко]. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. - 154 с.
- ✓ Захаров, А. И. Ночные страхи [Текст] /А.И. Захаров // Дневные и ночные страхи у детей. – Санкт-Петербург, 2000. - С. 204–394.
- ✓ Зубкова, А. С. Детские страхи. Книга для родителей и педагогов. / А. С. Зубкова, С. Г. Зубанова. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 128 с.
- ✓ Капорская, Н. Детские страхи. Как с ними быть? [Текст] / Н. Капорская // Нарконет. – 2015. –N 7-8. - С. 32–36.
- ✓ Корнеева, Е. Н. Ночные страхи [Текст] /Е. Н. Корнеева // Вы и ваш ребенок. 100 ответов на родительские "почему?". – Москва, 2013.- С. 56–60.

- ✓ Кулинцова, И. Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок [Текст] / И. Е. Кулинцова. – Санкт-Петербург: Речь; Москва : Сфера, 2008. – 169 с.
- ✓ Мосина, Е. С. Почему облака превращаются в тучи? [Текст]: сказкотерапия для детей и родителей / Е.С.Мосина. – Москва: Генезис, 2012. – 159 с.
- ✓ Нагаева, Л. Г. Преодолеваем страх темноты [Текст] / Л. Г. Нагаева // Преодолеваем детские страхи: практическое руководство для родителей и педагогов. – Санкт-Петербург, 2011.- С. 5–10.
- ✓ Некрасова, З. В. Мой ребёнок не боится! [Текст]: простые методики, которые помогут вашему ребёнку не бояться собак, темноты или учительницы / З. В. Некрасова, Н. Н. Некрасова. – Москва: Эксмо, 2008. – 288 с.

Эти издания Вы можете взять для чтения в Красноярской краевой детской библиотеке.

Наш адрес: 660059, г. Красноярск, ул. Корнетова, 2.

Сайт: <http://www.kkdb.ru/>

Телефон отдела: 201-35-92

