



Ребёнок боится спать один: 8 способов побороть ночные страхи

Боязнь спать в одиночестве входит в список самых распространенных детских страхов. Причины могут быть различны: привычка ребёнка спать с родителями, перевозбуждение его нервной системы, давний испуг, страх потерять родителя, резкие перемены в жизни, конфликты в семье, личные переживания. Как быть в подобной ситуации?

Почему ребёнок боится?

Страх и тревога – естественные эмоциональные реакции. По мере взросления вашего малыша у него появляются и новые страхи. Какие самые популярные причины возникновения боязни спать отдельно?

- 1. Страх перед изменениями в жизни.** Для маленьких детей это могут быть новая кровать, переезд в детскую комнату, ожидание гостей или дальней поездки. Для ребят постарше – волнение перед поступлением в школу, перед экзаменом, отъездом из родительского дома. Опять же, любое болезненное состояние может спровоцировать страх засыпать.
- 2. Боязнь сказочных и выдуманных ребёнком персонажей.** Сказка многому учит, но временами становится поводом для страхов. Не стоит пугать ребенка Бармалеем и Бабой Ягой. Дети их действительно боятся, а тихие шорохи или шевеление занавески принимают за появление монстров.
- 3. Перевозбуждение.** Не зря бабушки говорят «не разгуливай ребёнка перед сном». Слишком большая активность за час до сна может обернуться бессонной ночью для всей семьи.

Независимо от того, почему малыш боится спать один, в большинстве случаев сделать сон ребёнка крепче, а ночи спокойнее, – в силах родителей.

1. Уделяйте ребёнку больше внимания днём

Ребёнок, получающий достаточно внимания и телесных контактов днём, спокойнее чувствует себя ночью. Ему не надо ждать укладывания, чтобы получить родительскую любовь единственный раз в виде сказки на ночь. Страх заснуть для родителей является сигналом к тому, чтобы проводить больше времени с малышом: играть, гулять, развивать его таланты.

2. Подберите ритуал укладывания

Примерно за час до сна нужно закончить все активные и подвижные игры. Ежевечерние ритуалы помогут встроиться ребёнку в режим. Если ровно в восемь вечера он идет в душ, пьёт чашку кефира, потом чистит зубы, слушает сказку, целует маму, желает ей «спокойной ночи», то выключение света и уход мамы на кухню он будет воспринимать, как повод повернуться на бочок и закрыть глаза. Когда на долгие ритуалы времени не остается, можно их сокращать, например, до переодевания в пижаму, накрывания одеялом и нежного шёпота на ушко.

3. Включайте ночник

Не стоит резко приучать детей ко сну в темноте. Если малыш боится спать с выключенным светом, а ночника нет, включите освещение в коридоре или смежных комнатах. К темноте дети привыкают постепенно.

4. Заведите вещь, символизирующую безопасность

С любимой игрушкой или даже с маминой кофтой спать всегда спокойнее. А если нашептать игрушке волшебные слова, она надолго станет самым главным «хранителем спокойного сна». Волшебные слова можно придумать и произнести вместе, а можно оставить в тайне, чтобы добавить в ритуал укладывания волшебства, которое так любят дети.

5. Разговаривайте в соседней комнате

Маленьким трусишкам спокойнее, когда они слышат мамин голос. Если оставить дверь детской приоткрытой и спокойно разговаривать, ребёнок заснёт быстрее. Громко выяснять отношения, когда вас слышит малыш, конечно, не стоит, но и затихать всем домом тоже не надо. Тишина пугает детей, в ней очень легко обнаружить новые страхи.

Аквариум или клетка с птичками имеют такой же эффект: ночью ребёнок слышит те же звуки, что и днём, и успокаивается.

6. Уделите внимание интерьеру детской

У каждого человека есть своя кровать: это нужно объяснить ребёнку до переселения его в отдельную комнату. Кроватка «растет» вместе с ребёнком. И, если раньше она могла стоять в родительской спальне, то теперь она «живет» в личной комнате малыша.

В детской все должно отличаться от комнаты взрослых. Любимые сказочные герои, нежные и яркие цвета, игрушки, мягкое ковровое покрытие создают уют и желание чаще находиться в комнате. Ребёнку будет спокойнее засыпать в «своем» пространстве.

Детей часто пугает пустота под кроватью. Лучше поставить туда ящики с игрушками.

7. Повторите ритуал укладывания, если он пришёл ночью

Когда ребёнок боится засыпать, он прибегает к маме. Для начала его нужно обнять, успокоить, а потом нежно, но настойчиво отвести в его кроватку. Важно дать ему понять, что вы рядом, все слышите, и в любой момент придёте на помощь. Повторите самый краткий вариант ритуала укладывания.

8. Играйте с «чудовищами» днём

Дополнительно вы можете [«проиграть» с малышом его ночные страхи.](#) Например, игра в «жмурки» учит ребёнка не бояться темноты.

Волшебная палочка или меч-кладенец рядом с кроватью помогают справиться со страхами и имеют эффект, схожий с вещью-хранителем сна.

Нарисуйте с ребёнком самых страшных чудовищ, и пусть он порвет эти рисунки, а лучше отправить их с ним вместе под кран. Мокрые чудовища при дневном свете выглядят жалко.

И самое главное – будьте спокойны и уверены сами. Ваша нервозность обычно передается детям. Когда мама или папа со знанием дела говорят, что победят всех чудовищ, ребёнок искренне им верит и успокаивается.

