

## Почему ребенок 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.

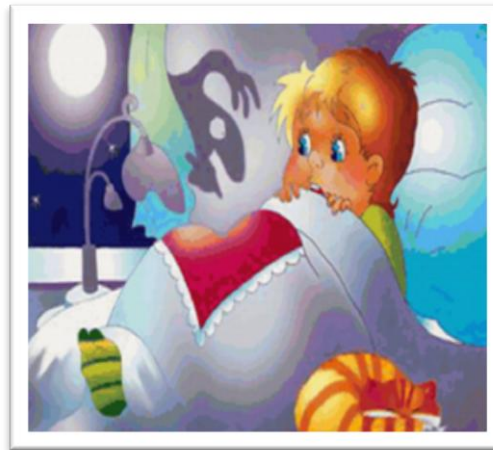
Для маленьких детей это могут быть новая кроватка, переезд в детскую комнату, ожидание гостей или дальней поездки. Для ребят постарше – волнение перед поступлением в школу, перед экзаменом, отъездом из родительского дома. Опять же, любое болезненное состояние может спровоцировать страх засыпать.

### 2. Боязнь сказочных и выдуманных ребенком 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 ребенка 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 ребенка крепче, а ночи спокойнее, – в силах родителей.

### 1. Уделяйте ребенку больше внимания днем.

Страх заснуть для родителей является сигналом к тому, чтобы проводить больше времени с малышом: играть, гулять, развивать его таланты.

### 2. Подберите ритуал укладывания.

Ежевечерние ритуалы помогут встроиться ребенку в режим.

### 3. Включайте ночник.

К темноте дети привыкают постепенно.

### 4. Заведите вещь, символизирующую безопасность.

### 5. Разговаривайте в соседней комнате.

Маленьким трусишкам спокойнее, когда они слышат мамин голос.

### 6. Уделите внимание интерьеру детской.

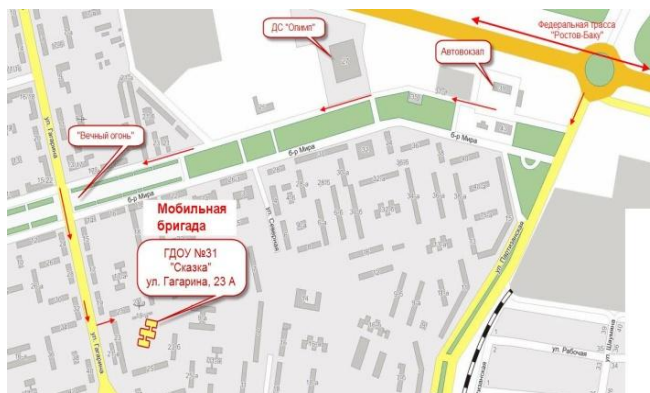
7. Повторите ритуал укладывания, если он пришел ночью.

8. Играйте с «чудовищами» днем.

Нарисуйте с ребенком 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, ребенок искренне им верит и успокаивается.



## Наш адрес и реквизиты:



**Адрес: 357108**  
Ставропольский край  
г. Невинномысск,  
ул. Гагарина, 23-а

Тел. (86554) 7-05-31  
(86554) 7-40-05

Электронный адрес  
[skaz31@yandex.ru](mailto:skaz31@yandex.ru)

Официальный сайт  
<http://ds31skazka.ru>

## ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ НАСИЛИЯ КЛУБ ОТЦОВ «ИНСАЙТ»

для родителей  
детей дошкольного  
возраста, посещающих  
государственное  
казенное дошкольное  
образовательное  
учреждение



«Детский сад № 31 «Сказка»

«Почему ребенок боится?»



Не надобно другого образца,  
Когда в глазах пример отца.

