



Консультация для родителей

«О чём поговорить перед сном?»

Подготовила педагог-психолог Арудова Д.А.

Хотите, чтобы ваш ребенок всегда засыпал спокойным, довольным и счастливым? Тогда ежедневно уделите ему хотя бы несколько минут перед сном. Рекомендую ежедневно перед сном проводить мини-интервью с малышом. Эта простая беседа, которая поможет "открыть" детское сердце и улучшить любые отношения родителей и детей.

Общение с детьми перед сном может иметь несколько важных преимуществ для их развития и благополучия. Вот несколько причин, ***почему это важно:***

1. Установление тесного контакта родитель-ребёнок.
2. Предоставление поддержки.
3. Снижение стресса.
4. Создание безопасной среды.
5. Развитие социальных навыков.

Разговоры перед сном имеют сильный терапевтический эффект и помогают ребёнку снизить уровень тревоги или даже искоренить страх к чему-либо.

Используйте перед сном визуализацию и позитивные установки. «Рисуйте» с ребёнком мысленные картины, главным участником которых является он сам. Речь может идти о повседневных событиях: прогулка на площадке, поход в детский сад, или о чём-то, что вы ожидаете в ближайшем будущем, – начале школьных занятий, каникул и т.д. Старайтесь «рисовать» привлекая как можно больше органов чувств, описывая цвета, звуки, запахи, вкус.

Упор, конечно, должен быть на то, как успешно ребёнок справляется с приближающейся ситуацией, которая его тревожит.

Если же неприятная ситуация уже произошла, вы можете вместе перед сном переписать «сценарий», придумать новую, счастливую концовку, - «Как бы ты предпочёл, чтобы всё произошло?».

Зрительные образы так же помогают против кошмаров. Если ребёнку приснился плохой сон, сядьте рядышком, придумайте, как можно изменить неприятный сон. Визуализируйте с закрытыми глазами (используйте спокойную музыку на фоне), и попросите ребёнка нарисовать, тот приятный сон. А после, вместе с ним повесьте рисунок над кроватью, где он сможет постоянно его видеть и знать, что он смог, и дальше может изменить любой негативный образ в своей голове, когда пожелает.



5 вопросов, которые нужно задать ребёнку перед сном, чтобы он засыпал счастливым

1. «Тебе было сегодня грустно? Почему?» Этот вопрос очень нужен, ведь он помогает вспомнить о неприятностях, проговорить их, чтобы они не «осели» на дно души. Непростые моменты в поведении или возникающие сложные ситуации можно проговаривать в сказках.
2. «Ты сегодня веселился? Что заставило тебя улыбнуться?» С помощью этого вопроса мы настраиваем ребёнка на позитивные эмоции и не позволяем ему заикливаться на негативных.
3. «Ты узнал сегодня что-нибудь интересное? Расскажи мне.» Этот вопрос позволит закрепить те знания, которые ребёнок получил за день, а возможность рассказать и поделиться им со взрослыми придадут ребёнку важности.

4. «Веришь ли ты, что где-то есть Страна снов? Чтобы ты хотел, чтоб тебе приснилось?» Такие и подобные сказочные вопросы нужны для развития ребенка, для развития его воображения, внимания, творческих способностей, эмоциональной стабильности. Чтобы они чувствовали, что живут в волшебном мире детства, где возможно все, что угодно, главное в это верить.
5. «Что бы ты хотел, чтобы завтра произошло?» Этот вопрос позволяет формировать привычку ставить планы и планировать свой следующий день.

Не тратьте много времени на эти вопросы, буквально 5-10 минут, ничего страшного, если вы какой-нибудь забыли. Можно иногда, если есть время, увеличивать количество вопросов. Ребенку важно время с вами, разговоры "по душам". Главное - вы интересуетесь делами ребенка, внимательно слушаете, принимаете и любите его просто так, потому что он есть!



Список литературы:

1. Интернет ресурс - <https://nsportal.ru>
2. Дж. Кехо, Н. Фишер. Сила разума для детей - "Попурри", 2002. - 142 с.