

## **„Mój synek miewa nocne koszmary”**

*Jestem mamą 5-letniego synka. Chłopiec czasami budzi się w nocy z płaczem, przestraszony. Biorę go na ręce i tulę, aż się uspokoi. Wtedy zasypia i już spokojnie śpi do rana. Synek nie ogląda strasznych bajek. Skąd więc te nocne lęki i jak sobie z nimi radzić?*

### **1. Nie zamartwiaj się.**

Wiele dzieci w wieku przedszkolnym miewa złe sny czy senne koszmary. To wina ich bogatej wyobraźni. Pobudzić ją mogą nie tylko bajki, ale wszystko, co spotyka dziecko w ciągu dnia.

### **2. Łagodnie uspokajaj synka.**

Gdy obudzi się z płaczem lub z krzykiem, przytul go i spokojnie powtarzaj: „Już dobrze, jestem przy tobie”. Zostań przy nim tak długo, aż się uspokoi.

### **3. Rano spytaj dziecko, co mu się śniło.**

Jeśli nie będzie pamiętało, zakończ temat. Jeśli jednak zapamiętał swój sen, poproś, żeby ci o nim opowiedział. Nie wyśmiewaj go, mówiąc: „Jak mogłeś się wystraszyć pluszowego misia?” Wytłumacz, że we śnie niektóre rzeczy wydają się nam straszniejsze, niż są w rzeczywistości.

### **4. Bawcie się w czarodziei snów.**

Powiedz synkowi, że sny to bajki, które może układać według własnego pomysłu. Zaproponuj mu, żeby narysował to, co mu się przyśniło, a potem wspólnie wymyślcie śmieszne zakończenie tego snu. Pokażesz synkowi, że nawet koszmary senne może zamienić w zabawną historię, w której on będzie bohaterem.