Методический материал для родителей

Уважаемые родители, представляем вашему вниманию материал для повышения психологической грамотности в сфере воспитания своих детей.

У ребенка проблемы со сном?

Что делать ?

1. Не играть в чрезмерно подвижные игры перед сном

2. Не смотреть мультфильмы перед сном не менее чем за 2 часа.

3. Беседовать с ребёнком перед сном, читать добрые сказки.

4. Обсуждать с ребёнком его сновидения с позиции его эмоций и чувств "Что ты об этом думаешь?" "Как себя чувствуешь?"

5. Придумать ритуал засыпания:умывание, чистка зубов, сказка, поцелуй на ночь.

Правильная подготовка ко сну и спокойный сон - основа здоровой нервной системе.

Что касается сновидений тут как и детей так и у взрослых:если то, что видите вы или ваш ребёнок вас не беспокоит, тогда все нормально, примите это как работу бессознательного. Но если сновидения вызывают негативные реакции, в таких случаях уместно обращаться к психологу.

Специалист КЦ

Овсепян М.Э.