

Карта спокойного вечера

Карточки для печати с вечерним маршрутом, знакомыми опорами и местом для постепенных шагов к спокойному засыпанию.

Карта спокойного вечера - не таблица «смелых ночей» и не способ лишить ребёнка поддержки. Она показывает знакомую последовательность, заранее оговаривает помощь взрослого и позволяет менять только один шаг за раз. Сначала прочитайте разбор страха спать одному, затем соберите маршрут на три-пять вечеров. Если ребёнок не готов, карта может просто лежать рядом без требования выполнить её идеально.

Как собрать маршрут?

1. Распечатайте или перепишите карточки на плотную бумагу.
2. Выберите вместе 4-6 реальных действий, которые семья уже может выполнить.
3. Разложите их в порядке вечера и уберите лишнее.
4. Отдельно выберите одну фразу, которой ребёнок просит поддержку.
5. Договоритесь, где взрослый будет ждать и когда вернётся проверить.
6. Повторите маршрут несколько вечеров до любого следующего изменения.

Не добавляйте «не бояться» как задачу. Действием может быть умыться, проверить комнату один раз, включить ночник, послушать короткую историю, обняться, назвать знакомые предметы. Чувство не обязано исчезнуть, чтобы маршрут был пройден.

Какие карточки можно вырезать?

Карточка	Наш рисунок или знак	Готово
Убираем активную игру и яркий экран	_____	[]
Умываемся и переодеваемся	_____	[]
Выбираем одну короткую историю	_____	[]
Проверяем воду, ночник и комнату один раз	_____	[]
Обнимаемся или желаем спокойной ночи своим способом	_____	[]
Называем пять знакомых вещей	_____	[]

Взрослый садится в условленное место	_____	[]
Взрослый возвращается через условленное время	_____	[]

Пустая карточка семьи: Сегодня нам помогает _____. Дошкольнику предложите выбрать из двух картинок. Ребёнок 5-7 лет может нарисовать знак. В 8-10 лет полезно прямо записать, какая помощь не раздражает: открытая дверь, короткая проверка или записка.

Как выглядит лестница маленьких шагов?

Заполняйте только соседние ступени. Не переходите от взрослого в кровати сразу к закрытой двери на всю ночь.

Шаг	Где взрослый в начале	Что остаётся опорой	Сколько вечеров пробуем
Сейчас	_____	_____	_____
Следующий маленький шаг	_____	_____	_____
Если слишком трудно, возвращаемся к	_____	_____	_____

Пример: взрослый сидит у кровати; затем пересаживается к двери; затем ждёт за открытой дверью и возвращается через оговорённое время. Это лишь пример, не обязательная программа. Темп зависит от ребёнка и ситуации.

Что сказать ребёнку перед сном?

Запишите две короткие фразы и повторяйте их одинаково.

- Признать: «Я вижу, что сейчас страшно. Ты не обязан делать вид, что нет».
- Напомнить план: «Мы проверили комнату один раз; теперь я сижу у двери».
- Вернуть настоящее: «Назовём три вещи, которые видим и слышим сейчас».
- Попросить помощь: «Скажи: "мне нужна опора", и я отвечу по нашему плану».

Не обещайте: «Ничего плохого никогда не случится». Лучше: «Сейчас мы дома, дверь закрыта, взрослые рядом и знают, что делать». В сказке о Тише и Шушке ребёнок увидит, как такие опоры работают внутри истории.

Как проверить, помогает ли карта?

- ☐ Последовательность стала понятнее ребёнку.
- ☐ Вечером меньше новых проверок и переговоров.
- ☐ Взрослый выполняет обещанное возвращение.
- ☐ Изменяется только один небольшой шаг.
- ☐ Ребёнка не стыдят и не сравнивают.
- ☐ Мы отмечаем трудность словами, а не наклейкой «провал».

Внизу напишите: Оставляем _____. Упрощаем _____. Просим помощь у _____. Если страх усиливается, долго не даёт ребёнку спать, распространяется на день, школу или разлуку, либо сопровождается выраженным ухудшением самочувствия и поведения, печатный материал недостаточен. Обсудите наблюдения с педагогом-психологом сада или школы - приём там бесплатный - или с педиатром по ОМС, который при необходимости даст направление к детскому неврологу или психиатру. Круглосуточно, бесплатно и анонимно выслушает детский телефон доверия 8-800-2000-122; при угрозе жизни и здоровью звоните 112. Другие бережные материалы находятся в теме «Страхи».

РОДИТЕЛЮ

Карточки не лечат тревогу и не заменяют консультацию. Они делают рутину видимой; если страх устойчиво мешает жизни, ищите индивидуальную помощь.