

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] (/roditelyam/rebenok-boitsya-spat-odin), затем соберите маршрут на три-пять вечеров. Если ребёнок не готов, карта может просто лежать рядом без требования выполнить её идеально.
- ☐ Распечатайте или перепишите карточки на плотную бумагу.
- ☐ Выберите вместе 4–6 реальных действий, которые семья уже может выполнить.
- ☐ Разложите их в порядке вечера и уберите лишнее.
- ☐ Отдельно выберите одну фразу, которой ребёнок просит поддержку.
- ☐ Договоритесь, где взрослый будет ждать и когда вернётся проверить.
- ☐ 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.
- ☐ I Карточка I Наш рисунок или знак I Готово I
- ☐ I---I---I---I
- ☐ I Убираем активную игру и яркий экран I _____ I [] I
- ☐ I Умываемся и переодеваемся I _____ I [] I

РОДИТЕЛЮ

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