

## **Рекомендации для родителей**

### **Если ребенка беспокоят ночные страхи и кошмары**



Если ребенок помнит, что ему снилось (кошмар), попросите ребенка подробно рассказать, а после посидите некоторое время с ним, пока он не заснет. Оставляйте на ночь ночник в комнате ребенка.

Причиной страшных снов часто становится сильное нервное возбуждение, поэтому родители должны организовать ребенку правильный режим дня, исключая чрезмерное переутомление. Желательно увеличить продолжительность сна на час больше вечером/утром + дневной сон. Следите за тем, чтобы малыш чаще бывал на свежем воздухе, не ел перед сном тяжелую пищу, не играл в компьютер и не смотрел телевизор.

Очень хорошая "поддержка" мягкая игрушка, которая должна быть выбрана вместе с ребенком, как хранитель от страхов во сне. Обговариваем это с ребенком. Объясняем, что она (игрушка) будет оберегать его от всяких страшных снов и пр. Еще отличный вариант "ночной поддержки" - "волшебная пижама". Вместе с ребенком выбирается пижама, обязательно "волшебная", в которой будет хорошо спать. Можно будет добавить к ней элемент защиты: волшебную ленточку, значок, вышить что-то и пр. Похожее можно сделать и из простой белой футболки, только этот путь требует больше фантазии, и он подходит больше подросткам, особенно при страхах насилия. Обычную белую майку можно разрисовать, обшить цветными пуговицами, сделать вышивку и мн. др. Это должен делать сам ребенок или с помощью взрослого. Проговаривается, что майка как оберег, который обладает охранными свойствами. Для человека, особенно ребенка, находящегося в дисгармоничном состоянии, напуганного, это может оказаться мощной защитой!

От объектов страха, например от чуда-юда, который "приходит" в детскую (вот взял манеру каждую ночь туда - сюда, туда-сюда) от ночных кошмаров, можно строить "ловушки от страшных снов". Это может быть гениальное сооружение, рожденное инженерной мыслью, с использованием стульев, коробок, сетки, бумаги, ткани. Можно повесить "нечто" на окно, например паутину из туалетной бумаги или еще что-то. Побрызгать "волшебной" водой, проветрить комнату (особенно при страхе душ умерших).

При страхах пустых помещений кладем фонарик под подушку, в комнату заходим маленькими шажками, постепенно.

При дневных и ночных страхах, для избавления от них, нужно приблизить объект страха к реальности. Например, можно прочитать про ЭТО в книге, энциклопедии, придумать, вылепить, чтобы потрогать, изучить страх. Ребенок может изобразить пугающие его образы на листе бумаги и превратить их во что-то веселое и забавное. Еще один вариант – проиграть ситуацию при помощи игрушек, ребенок должен победить врага и понять, что на самом деле он не так уж и ужасен.

Одним словом, фантазируйте, фантазируйте, фантазируйте!

Поддержка и тепло родителей, близких, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами. Исполнение данной рекомендации особенно важно при действительно тяжелых страхах и ночных кошмарах, как следствие психотравмирующего события. Если в семье нездоровая психологическая атмосфера, родителям следует пересмотреть свое поведение. Малыш должен чувствовать, что мама и папа его очень любят, а также всегда заботятся о его безопасности. Не выясняйте отношения при ребенке, не кричите и не скандальте. Перед сном прочитайте добрую сказку или покажите спокойный мультфильм. Соблюдайте ритуал: купание, чтение, поцелуй и пожелания доброй ночи от мамы и папы.

*Давайте понять ребенку, что Вы вместе справитесь с проблемой, что МЫ, это действительно МЫ - ты и я!*

*Хочу еще раз пожелать всем нам безусловного принятия наших детей, друг друга, теплоты и понимания.*

**Составитель: педагог – психолог  
Крузе Ю.С.**

