

## Как избавиться от ночных кошмаров?

Автор: administrator

---



Самостоятельно избавиться от ночных кошмаров ребенок не сможет, поэтому, ему потребуется ваша помощь. Вот несколько простых советов, которые помогут крохе.

1. Перед сном обязательно проветривайте комнату. В ней должно быть тепло, но не душно. Оптимальная температура – 18 – 21 °С.
2. Каждый вечер купайте ребенка в ванной. Вода поможет крохе расслабиться. Иногда дети могут наоборот перевозбуждаться от такой процедуры, тогда просто протирайте ножки и ручки малютки влажной губкой.
3. Если малыш не хочет засыпать один, не обязательно брать его к себе в постель. Дайте ему любимую игрушку. Ребенку будет не страшно засыпать, когда рядом будет плюшевый друг.
4. Кроха спит беспокойно? Можете прилечь рядом с ним. Поверните его на бок, обнимите и прижмитесь к малышу. Такая поза напомнит внутриутробную. Это позволит ребенку подсознательно вернуться в период, когда он чувствовал себя абсолютно защищенным.
5. Постарайтесь никогда не говорить крохе фразы типа: “Ты что, маленький?”, “Это же смешно!”. Страх ребенка вполне реален, а такие комментарии заставят его замкнуться, и страх только укоренится в подсознании.

## Как избавиться от ночных кошмаров?

Автор: administrator

---

6. Не заставляйте малыша засыпать в полной темноте. Купите настольную лампу, бра или беспроводной ночник. “Дежурный свет” поможет крохе засыпать спокойнее.
  
7. Не забывайте придерживаться ритуалов перед сном: купание, массаж, сказка на ночь.... Помните, что информация, которую ребенок получает перед сном, очень важна. Она откладывается в подсознании. Поэтому следите, какие программы он смотрит перед тем как лечь спать, контролируйте свои эмоции, покажите свою любовь.
  
8. Обсуждайте с ребенком сны. Расскажите ему, что снилось вам в детстве или прошлой ночью, а он расскажет о своих сновидениях.
  
9. Тихая приятная музыка также помогает успокоиться и быстрее уснуть. При выборе дисков отдайте предпочтение классике: Моцарт, Чайковский.
  
10. Если малыш проснулся утром испуганный ночным – умойте его. Прохладная вода взбодрит кроху и он быстро забудет о плохом сне.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
11. Также можно попросить ребенка нарисовать страшный сон. Когда рисунок будет готов, пусть он скомкает его и выбросит. Таким образом малыш как бы изгонит плохой сон из памяти.

Источник: <http://www.vse-pro-detey.ru/>