

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

1. Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны - это, прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.
2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.
3. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.
4. Старайтесь не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выясняйте отношения в семье при спящем ребенке.
5. Постарайтесь устранить собственные невротические проблемы.
6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.
7. Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо незамысловатую историю.
8. Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.
9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.
10. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.
11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.
12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.