

**«Я боюсь спать один»
или как избавиться от ночных кошмаров
рекомендации педагога-психолога**

Здесь вы найдете основные принципы снижения детской тревожности к ночным кошмарам и страхам. Выполняйте в комплексе для быстрого результата.

Что такое сон? Сон – это отражение наших дневных переживаний, которые мы проявляем бессознательно через просмотр снов.

- Ограничьте ребенка от эмоциональных переживаний в течение дня.
- Принимайте теплые пахучие ванны перед сном.
- Возможно включение спокойных игр в ванне (например, волны в ванне, пенные картины).
- Свежий воздух и чистая постель ребенка. Уделите этому пункту внимание.
- Прослушивание позитивных спокойных сказок с легким массажем и поглаживанием ребенка.
- Отсутствие критики и наказаний за наличие ночных кошмаров.
- Выяснение семейных отношений без присутствия ребенка.
- С утра как можно мягче будить без резких звуков, криков и спешки.
- В дневное время используйте как можно больше активных игр, больше подвижности и эмоционально позитивных заданий