

## Скажем «Нет» кошмарам

Ночные кошмары бывают у всех, но особенно часто они снятся детям. Ребенок ночью просыпается, плачет, зовет маму, а после этого засыпает крепким сном только возле родителей. Почему плохие сны приходят к ребенку?

Есть логическое объяснение. Так детский, незрелый организм реагирует на стресс. Часто к этому добавляется детская впечатлительность. Сказки о злых волшебниках и троллей могут напугать ребенка. Пусть она и заканчивается хорошо, не следует злоупотреблять такими рассказами.

Ну что же делать, если ребенку снятся кошмары. Согласитесь, спать около него каждую ночь тоже не выход. Эта проблема с каждым годом становится все более популярной. С появлением все более непонятных мультфильмов и компьютерных игрушек проблема только усугубляется. Непонятные монстры, темные леса, перестрелки, драки – это главный сюжет мультфильмом. Конечно же, это не на пользу сну вашего ребенка.

Выбирайте мультики и игры тщательно, некоторые нужно будет отсеять на первое время, пока ваш ребенок будет очень впечатлительный. Но это только первый шаг. Ученные долгое время исследовали эту проблему. И не безрезультативно, они придумали ряд методик, которые должны помочь ребенку избавиться от кошмара. Они не требуют выполнения сложных действий, на самом деле они очень простые.

Итак, дайте ребенку бумагу и карандаши и попросите нарисовать его сон на листике. В подробностях и с комментариями. Ваше задание: подробно обсудить этот рисунок. Образно говоря, вам нужно обезвредить этих монстров. Как это сделать? Да очень просто. Возьмите еще один листик и нарисуйте героя-спасателя. Наделите его неземными качествами, дайте имя, придумайте пару историй с ним. Тогда, ребенок станет режиссером своего сна. Он будет знать, что в конце кошмара прилетит герой, который победит в схватке и разгонит тьму. Еще есть одна интересная методика. Она заключается в смене ролей. К примеру: вашему ребенку снится злой пес, который бежит за ним. Представьте с ним, что он на месте пса. Вдруг он просто хочет обниматься. Тогда возьмите мурашку, которая ползет по дороге. Ей наоборот страшно, что вы ее затопчите. И наконец-то представьте, что он солнышко, которое весело светит и видит, что песику хочется поиграть с ребенком, а совсем не обидеть.

Самое главное задание родителей: быть с ребенком и пытаться решать эту проблему. Тогда малыш будет понимать, что он не один, и вы его понимаете. Рано или позже, плохой сон отступит.

