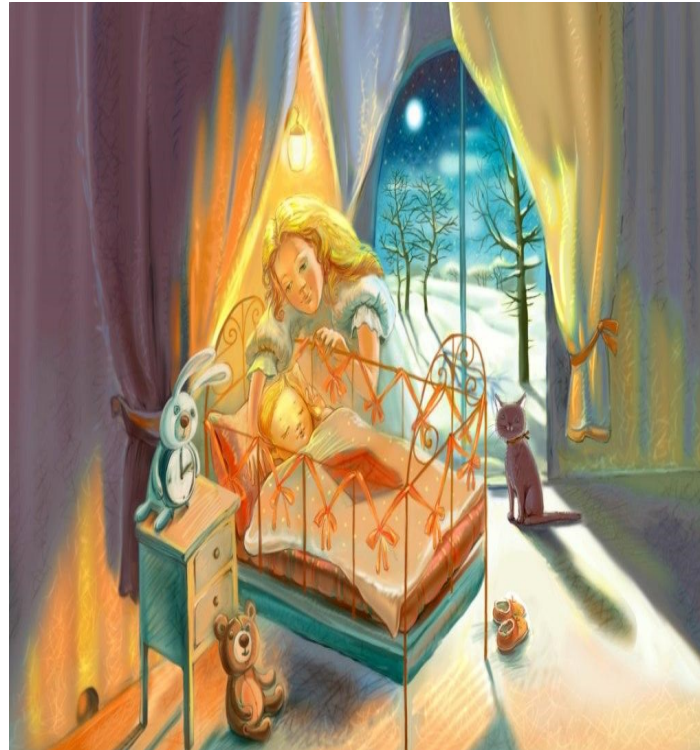


Также если вы хотите, чтобы страшные сны были редким гостем у ваших детей, психологи рекомендуют соблюдать вечерние ритуалы.

Ритуал – это цепь событий, делающий переход от бодрствования ко сну естественным и незаметным. Сюда можно отнести умывание, теплую ванну, сказку на ночь, спокойный разговор перед сном, поцелуй, любимая игрушка рядом. Также можно попоить ребенка травяными сборами или гомеопатическими препаратами, но не забудьте поговорить со своим педиатром.

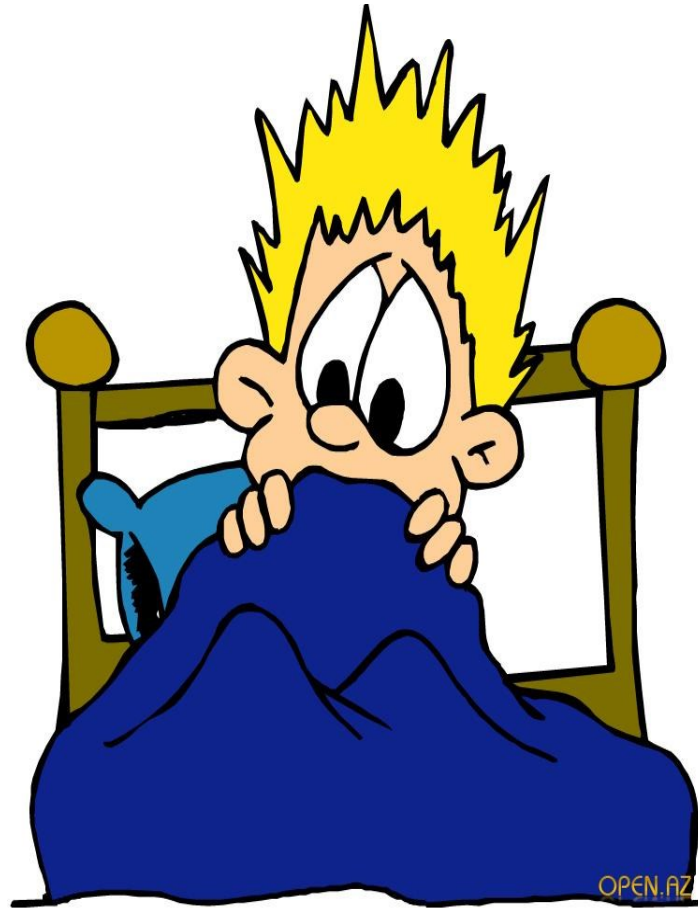


СТРАШНЫЕ СНЫ У ДЕТЕЙ



Сладких снов, малыши!

Дети видят страшные сны и даже самые настоящие ночные кошмары намного чаще взрослых. Это связано с тем, что организм и психика ребенка еще не завершили стадию роста, он познает мир с разных его сторон, попадает в критические для него ситуации, то что для нас взрослых кажется пустяком, может очень сильно травмировать ребенка и вызвать страшные сны у детей. Это может быть конфликт в детском саду, слишком строгий и громкоголосый воспитатель, переезд на новое место жительства, ссоры родителей и т.д. Причем чем более чувствителен и впечатлителен ребенок тем чаще ему могут сниться страшные сны, ведь ночные кошмары помогают пережить реальный стресс.



КАК ЖЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ И СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ СТРАШНЫЕ СНЫ СТАЛИ РЕЖЕ.

Для начала проанализируйте обстановку посмотрите, что нервирует вашего ребенка, поговорите с ним самим о его переживаниях и страхах, возможно некоторые страхи пройдут (а вместе с ними и страшные сны у детей) если вы объясните малышу какие-то вещи. Ограничьте время просмотра телевизора и тщательно следите какие передачи смотрит ребенок, также читайте на ночь позитивные добрые книжки. Кроме того страшные сны у детей может вызвать духота в спальней комнате, неудобная кроватка, шум в квартире. Страшные сны у детей можно укротить - попросите ребенка утром или днем нарисовать его страх. По желанию художника, чудовище может быть заключено в клетку, а потом – смято и выброшено.