

«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, стыжения и наказаний за наличие ночных кошмаров.
- ▶ Выяснение семейных отношений без присутствия ребенка.
- ▶ Также возможно брать ребенка к себе в кровать, но не приучать его к совместному сну.
- ▶ 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.