**Страхи ночных сновидений.**

Уважаемые родители, часто ваш ребёнок просыпается ночью и плачет от приснившегося страшного сна. Чтобы малыш спокойно спал ночью без кошмарных сновидений, он должен чувствовать себя в безопасности и знать, что ему ничего не угрожает.

1. Ни в коем случае не ругайте и не стыдите ребенка за то, что он капризничает и не хочет спать один. Посидите с ним рядом, успокойте, погладьте по голове, дождитесь, пока он уснет.
2. Днем ребенку необходима двигательная активность на свежем воздухе, подвижные игры.
3. За 2-3 часа до сна у ребенка не должно быть:
   * компьютерных игр;
   * мультфильмов и сказок с пугающими персонажами;
   * ссор и выяснения отношений в семье;
   * тяжелой пищи;
   * духоты в комнате;
   * тесной, неудобной одежды для сна.
4. Время засыпания должно быть одним и тем же, независимо будний это или выходной день.
5. Пробуждение ребенка не должно быть резким. Лучше использовать не будильник, а мамины прикосновения и поглаживания.
6. Укрепляйте организм ребенка. Занятия спортом и здоровый образ жизни станут лучшей профилактикой ночных страхов.

**Причины возникновения детских страхов**

* Пережитая ранее травмирующая ситуация.
* Запугивание ребенка в воспитательных целях.
* Общая тревожность ближайшего окружения, которая транслирует ребенку огромное количество запретов и установку на неудачу.
* Недостаток внимания родителей.
* Недостаток физической активности.
* Чрезмерно эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий.
* Нестабильная атмосфера в семье.
* Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола.
* Агрессия матери по отношению к ребенку.
* Психологическое заражение страхами в процессе общения.
* Наличие у ребенка психических расстройств.
* Наличие у ребенка невроза, проявлением которого являются страхи,  не свойственные  возрасту, в котором находится ребенок, либо соответствуют его возрасту, но приобретают патологическое проявление.

