**Борьба с кошмарами**

Столкнувшись с ситуацией, когда вашему малышу снятся кошмары, **терять самообладание не стоит.** Не показывайте, что вы тоже напуганы и расстроены, убедите его в том, что опасности нет.

**Постарайтесь восстановить душевную связь с малышом.**

**Ограничьте агрессивное воздействие окружающей сред**ы на психику ребенка: просмотр телевизора; компьютерные игры; мультики, раздражающие психику; присутствие при домашних «разборках» (дети должны быть изолированы от разногласий родителей).

**Нормализуйте режим сна и отдыха.** Создайте малышу такие условия, чтобы он ложился спать в постоянное время. Отличными помощниками здорового сна служат [сонные ритуалы](http://sna-kantata.ru/kak-mozhno-byistro-zasnut/). Вводите их обязательно, они станут оберегом сна и поддержкой в трудные минуты на всю жизнь.

**Фитотерапия** – отличный помощник в борьбе с детскими кошмарами. Ребенку можно перед сном давать теплые настои успокоительных трав: мелиссы, ромашки, календулы и др. (обязательно изучите противопоказания перед приемом!).

**Спокойные прогулки на свежем воздухе**, расслабляющая теплая ванна, интересная сказка перед сном, задушевная беседа – обеспечат хороший релаксирующий эффект, [способствующий хорошему сну](http://sna-kantata.ru/malyish-ploho-spit-chto-delat/).

**Умеренные физические нагрузки**, регулярная утренняя зарядка, также помогают здоровому сну. Наполните день малыша интересными подвижными играми, позитивными впечатлениями.

**Обсуждение снов вместе с ребенком** поможет найти причину кошмара. Сомнологи утверждают, что страшные сны детей свидетельствуют о том, что они учатся бороться со страхами, находить решение проблем, приобретают опыт жизни в реальности. Поддержка родителей очень важна на этом пути, их обязанность – помочь малышу воспринять окружающую среду адекватно.

**Вечернее чтение сказок** – полезно не только детям, но и взрослым. Чтение сказки перед сном создает переходный настрой сознания ребенка от действительности к волшебным путешествиям в мире снов. А родителям помогает успокоиться и отвлечься от насущных проблем.

**Малыш не хочет засыпать,** потому что за шкафом чудище, медведь или  кто-то еще. Дайте ребенку то, что ему требуется больше всего в данный момент – ЗАЩИТУ. Вооружитесь пылесосом, веником, шваброй и «выгоните» это чудо-юдо. И обязательно с участием крохи!