**Как помочь детям справиться с ночными кошмарами**

Почти каждого человека хоть раз в жизни мучили кошмары. Это, безусловно, влечет за собой сильное нарушение сна. Это абсолютно нормально, если дети плохо спят и их также мучают ночные кошмары.
Любые изменения в жизни ребенка или появление новых проблем может спровоцировать плохие сны. Это обычно характерно для детей в возрасте до 6 лет, в более старшем возрасте дети научатся справляться с изменяющимися вокруг них условиями и, как следствие, с ночными кошмарами.
За появление дурных снов у ребенка ответственность можно "возложить" на многие события, случающиеся в его жизни - частые переезды, переход в новую школу, повторный брак или развод родителей. Все эти, а также многие другие обстоятельства могут повлечь за собой сильнейший стресс ребенка. Как только ребенок сам научится справляться с проблемой или находить выход из сложившейся ситуации, его ночные кошмары, скорее всего, пройдут.
Когда дети просыпаются от приснившегося им кошмара, они чувствуют себя очень напуганными и незащищенными. Их бывает очень трудно успокоить, и зачастую родители должны поддержать их и убедить, что нужно вернуться ко сну.
Если ваш ребенок страдает от ночных кошмаров, мы предлагаем вам некоторые советы о том, как можно помочь своему ребенку справиться с ними:
- Лучше не позволяйте им смотреть страшные, полные насилия телешоу, особенно перед сном.
- Если ваш ребенок плачет, подойдите к нему и успокойте. Скажите ему, что он в безопасности и что вы рядом.
- Побудьте рядом с вашим ребенком, пока он не успокоится и самостоятельно не изъявит желания пойти спать. Возможно, вам следует рассказать ему добрую историю или дать попить воды, чтобы он "пришел в себя".
- Попробуйте поговорить с ребенком о том, что ему приснилось. Иногда это делает сон менее страшным. Если ребенок отказывается рассказать вам свой сон - это нормально. Скорее всего, он расскажет вам о нем завтра.
- Постарайтесь расположить комнату малыша рядом с вашей, кроме того, не лишним будет использование специального наблюдающего оборудования. Так он будет всегда чувствовать себя в безопасности и знать, что вы обязательно его услышите, когда понадобится.
- Возьмите за правило перед сном делать что-нибудь вместе - пить теплый чай, принимать ванну, рассказывать истории, обниматься и т.д. Таким образом, у вас появится своя традиция "на ночь".
- С утра обязательно поинтересуйтесь, как спал ваш ребенок. Если его мучили кошмары, заверьте его, что это случается с каждым и здесь не о чем сильно переживать.
- Оставляйте ночник включенным. Очень часто дети боятся темноты и именно поэтому не могут спокойно уснуть. Попробуйте оставить ночник включенным, это в какой-то мере успокоит их.
- Постарайтесь уменьшить количество негативных эмоций в отношениях между членами семьи, а также во всем доме. Любая драка между братьями, злость или болезнь члена семьи может спровоцировать неспокойный сон.
- Помогите своему малышу придумать нелепые концовки его кошмарам, это нейтрализует негатив и страх, исходящий от дурного сна. Также ваш ребенок может нарисовать забавную картинку окончания сновидения. Постарайтесь направить ребенка в его фантазиях, чтобы конец не получился мрачным и страшным. В следующий раз, когда ваш ребенок проснется от плохого сна, он сам сможет справиться с его негативным воздействием.
- Очень важно постараться убедить ребенка, что вы всегда поможете ему и защитите его. Чем больше вам удастся унять беспокойство ребенка и почувствовать себя в безопасности, тем больше он будет рассказывать вам и советоваться с вами.

Родители ни в коем случае не должны оставлять проблему на самотек, особенно, если ребенку часто снятся кошмары. Повторяющиеся дурные сны могут повлечь за собой множество проблем психологического характера, с которыми ваш ребенок может столкнуться в будущем.

Постарайтесь вместе найти источник кошмаров и узнать, почему они появляются и что их провоцирует. Затем попробуйте исправить в реальной жизни то, что вызывает кошмары по ночам.
Если после всех принятых мер, кошмары все также мучают вашего малыша, проконсультируетесь с врачом-психотерапевтом. Постоянные и тревожащие ребенка кошмары ни в коем случае не должны игнорироваться.