**Ночные страхи.**

**Ребенок боится спать один.**

Действительно ли страх заставляет ребенка бежать в кровать к папе и маме? Такому поведению есть два объяснения, которые тесно взаимосвязаны друг с другом.

Первое: ребенок просто хочет спать вместе с родителями и использует страх в качестве предлога, чтобы прибежать к ним в постель. Второе: малыша действительно мучают страхи, возникновение которых связано с пережитым стрессом. Есть несколько симптомов, которые могут свидетельствовать о том, что малыш действительно испытывает страх во сне: беспокойный и прерывающийся сон, ребенок все время вертится, вскрикивает, вскакивает на ножки, плачет, может просыпаться «мокрым», даже если приучен к горшку.

Если ребенок просто любит спать с родителями, то от этой привычки его должна отучать последовательная, доброжелательная, но твердая и согласованная позиция обоих родителей.

Для этого необходимо сделать следующее:

*Терпеливо и мягко, но настойчиво объясните ребенку, что маме и папа должны спать отдельно от детей, а дети – отдельно от родителей. Будет лучше, если родители вместе отведут малыша в его постель и поцелуют его на ночь. Ребенок поймет, что папа и мама действуют заодно, а сопротивляться этому ему сложнее.*

*Никогда не ругайте и наказывайте ребенка, не обвиняйте его во лжи. Лучше помогите ему добрыми словами справиться с его состоянием, успокойте его, но, тем не менее, отведите назад в его кровать.*

*Постарайтесь больше времени проводить с ребенком днем: вместе играйте, гуляйте, читайте книги, рисуйте, смотрите мультики и т.д., то есть дайте ребенку возможность общаться с вами и испытывать удовольствие от совместного времяпровождения вне вашей спальни.*

*Чаще обнимайте ребенка, целуйте и прижимайте его к себе. Иногда именно недостаток ласковых прикосновений заставляет ребенка искать этой близости ночью в постели у родителей.*

*Создайте некий ритуал отхода ко сну: молоко с печеньем, туалет, душ, сказка на ночь. Оставляйте включенным маленький ночничок в комнате ребенка.*

***КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ***

*Иногда детские страхи появляются после достаточно неприметных для родителей событий. Так называемый невротический детский страх может возникнуть после страшного телевизионного кадра, услышанной сказки или рассказа.*

*Попытайтесь помочь ребенку справиться со страхом физически: увеличьте время прогулки, дайте на ночь успокоительный травяной чай, купайте его перед сном в теплой ванне с успокаивающими травами, делайте ему массаж.*

*Дети очень чувствительны к состоянию родителей. Чем больше вы тревожитесь , нервничаете и паникуете, тем сложнее будет справиться с проблемой.*

*Если ребенок прибежал к вам ночью с рассказом о чудовищах, якобы находящихся в его комнате, помогите ему проверить все темные места, загляните вместе под кровать, проверьте тумбочки и шкафы.*

*Если же в результате всех ваших усилий ситуация не нормализуется, тогда необходимо обратиться к специалистам: невропатологу, детскому психологу или психотерапевту.*