**Ребенок боится спать сам**

Уже несколько раз подряд малыш приходит к тебе среди ночи. Он встревожен, но чего именно он боится? Давай вместе разберемся, откуда мог взяться этот непонятный страх и как избавиться от него.

Психологи поделили кошмары на две группы.

Природные основаны на инстинкте самосохранения и включают в себя боязнь смерти, различных чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, высоты, воды, замкнутого пространства, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков.

Социальные — это обычные человеческие переживания, например, такие, как страх одиночества, наказания, каких-то людей. Что именно может присниться ребенку, зависит еще и от его возраста.

* Младенец беспокоится во время сна, когда не удовлетворены его жизненно важные физиологические потребности в еде, активности, тепле, эмоциях. Возможно, кроха мало поел и чувствует голод. Либо ему мешают тесные пеленки или одеяльце. Даже если ты не спела колыбельную, которую ребенок слышал вчера и позавчера, он может ощущать дискомфорт.
* Ближе к 7 месяцам малютке не спится, когда тебя нет рядом. Он жутко боится одиночества, так что это чувство может стать основным кошмаром.
* В 8-месячном возрасте у ребенка появляется боязнь чужих, незнакомых ему людей.
* К концу первого года жизни кроха становится особенно чувствительным к тревогам и конфликтам в семье. Он всякий раз испытывает волнение, если неожиданно меняется поведение взрослых. Безусловно, малыш не понимает, о чем вы с мужем спорите, но на эмоциональном уровне он болезненно воспринимает то, что происходит между мамой и папой.
* 2 года — возраст, когда ребенок чаще плачет от обиды и вмешивается в разговор взрослых, не в силах перенести отсутствие внимания. Малыш ревнует тебя и не хочет ни с кем делить. В этот период ему иногда снятся сны, в которых ты исчезаешь или не приходишь на помощь.
* К трем годам появляются новые страхи и тревоги. Главными персонажами плохих сновидений в этом возрасте чаще всего оказываются негативные книжные или мультипликационные герои.

Не боимся серого волка!

Малыш сможет победить свои страхи, но только вместе с тобой. Существует несколько простых решений этой сложной задачи.

1. Каждый вечер проветривай детскую. В ней должно быть тепло, но не душно. Подходящая температура для комнаты крохи — 18-21С.
2. Перед сном хорошо искупать малыша под душем или в ванне. Если же ребенок становится возбужденным после такой процедуры, просто протирай ему ножки и ручки влажной губкой. Вода великолепно снимает напряжение.
3. Купи несколько дисков с произведениями Моцарта, Грига, с записями голосов дельфинов и пением птиц. Музыка отлично успокаивает. Приятный звуковой фон поможет заснуть.
4. Не оставляй ребенка в темноте. Пусть горит «дежурный свет». Маленькая настольная лампа или бра не помешает.
5. Придумай ритуал засыпания. Колыбельная, сказка на ночь или приятный массаж… Минуты перед сном очень важны. Та информация, которую ребенок слышит в это время практически напрямую идет в подсознание. Поэтому обращай внимание, какие телепрограммы смотрит кроха. Подбирай слова и контролируй свои эмоции и настроение. Пусть перед тем, как лечь спать (и не только), кроха слышит о том, как ты его любишь, как ты рада тому, что это сокровище есть в вашей с папой жизни.
6. Малыш спит тревожно? Ляг рядом с ним. Поверни его на бочок, обними и прижмись к нему. Эта поза воссоздает внутриутробную. Таким образом кроха подсознательно вернется к периоду, когда он чувствовал себя в полной безопасности. Кстати, так полезно спать и взрослым.
7. Ребенок напрочь отказывается оставаться один? Поможет игрушка. Наверняка у сыночка (дочки) есть любимый плюшевый медведь или заяц. Положи его возле подушечки малыша. С мягким другом будет не так страшно.
8. Никогда не произноси подобных фраз: «Не бойся, ты что, маленький!…» «Ну это же смешно!…» Ведь страх ребенка реальный. Его нужно прогнать, а не комментировать. Если малыш воспримет твои слова, как критику, то больше не захочет делиться своими проблемами.
9. Говори с малюткой о снах. Вспомни о том, что снилось тебе в детстве или прошлой ночью.
10. Попроси малыша нарисовать его ночной кошмар. Рассмотрите картинку, а затем пусть ребенок скомкает бумагу и выбросит. Таким образом он «выбросит» его из своей памяти.
11. Есть еще один способ справится с плохими видениями: смыть их! После тревожной ночи обязательно сразу умой кроху прохладной водичкой. Он быстро взбодрится и забудет свой тревожный сон.