

Страшные сны у детей



Что такое страшные сны?

Чаще всего кошмары снятся детям трех-пяти лет. Несмотря на то, что страшные сны - штука ну очень неприятная, на деле они совсем не опасны. Более того, такие сны помогают нам справиться со страхами, подружиться со своими эмоциями, научиться владеть собой. Сны никогда не снятся просто так. Они - наши помощники.

Малыш, которому снится кошмар, чаще всего с утра не помнит об этом. Значит, мозг полностью “переварил” нужную информацию. Но бывает и так, что ребенок ночью проснулся с криком и с утра взволнованно рассказывает о сновидении и не забывает о нем. Тогда ему нужна поддержка и помощь родителей, чтобы разобраться со своим сном. Это может быть в виде обсуждения, рассказа или игры. Маленького ребенка надо учить спокойно относиться к собственным страшным фантазиям.

Почему детям снятся страшные сны?

Психологи давно пришли к выводу, что сновидения помогают нам “переварить” события, которые произошли за день (особенно, если это что-то пугающее). И во время сна малыш как бы становится свидетелем работы тех самых механизмов, которые “раскладывают по полочкам” то, что произошло за день.

Какие бывают страшные сны?

1. “Бытовые” сны. В них легко прослеживаются события из реальной жизни, пусть и в сказочном облике.

Например, папа отругал сына за то, что тот взял его галстук. Ночью мальчику приснился Змей-Горыныч, который гонится за братцем-Иванушкой, потому что тот наступил ему на хвост. Такой сон помогает мальчику справиться с обидой на папу и чувством вины перед ним.



2. “Глубинные” сны. Эти сны нельзя так просто расшифровать. Они помогают детям адаптироваться к переменам, к взрослению, возрастным кризисам и психологическим проблемам (обида, несправедливое наказание). Иногда “глубинные” сны могут говорить о том, что малыш заболевает. Наш мозг моментально начинает перерабатывать при помощи снов любые изменения, которые происходят с телом.

Перинатальные психологи считают, что иногда страшные сны лечат ребенка от трудных переживаний, с которыми он столкнулся во время родов.

Что делать, если ребенку снятся кошмары?



1. Перед сном побеседуйте о том, что произошло за день. Если малыш беспокойный, попробуйте узнать, что его тревожит, поддержите. Хорошо, если ребенок засыпает с чувством защищенности и безопасности. Важно еще и то, что если малыш возбудимый, принимает все близко к сердцу, то, скорее всего, чтение перед сном не пойдет ему на пользу. Ищите то, что поможет спокойно спать именно вашему ребенку. Возможно, ему надо спеть песенку, вместе запустить плавающие свечи, посмотреть созвездия на потолке, принять успокаивающую ванну.
2. Можно придумать ночного “защитника” - плюшевую игрушку или фонарик. Тогда малыш будет знать, что у него есть что-то, что его защитит, и будет меньше бояться.
3. Если малыш кричит во сне, но не просыпается, не будите, но проверьте - не может ли он упасть, пораниться. Если вам покажется, что так безопаснее - держите его за руки. Если он ничего не помнит - не надо поднимать эту тему. И вообще, не стоит уделять снам чересчур пристальное внимание. Иначе для ребенка это может стать способом манипуляции взрослым.
4. Если ребенок проснулся, включите свет, чтобы показать ему, что в комнате все по-старому. Внимательно выслушайте. Если малыш просится лечь спать с родителями, иногда можно разрешить.
5. Не пугайтесь сами! Бессознательное ребенка - это мощный отлаженный механизм, которому можно доверять. Если оно предлагает для сна некий символический сюжет - значит, малыш

готов решить эту задачку. Поэтому надо доверять тому, что снится, даже если это нечто пугающее или непонятное. В любом случае, если ребенок хочет говорить о своем сне - поддерживайте тему сна, развивайте ее.

6. Если утром ребенок говорит о сне, но не помнит, чем он закончился, можно придумать конец.

7. Нужно очень четко выразить чувства ребенка, сказать: “Ты испугался”. Можно вместе сочинить сказку, в которой есть самые страшные эпизоды из сна. Лучше всего сыграть эту сказку по-настоящему, “телесно” исполнив все роли, а не просто рассказать. Когда малыш выступает в роли автора сказки, он берет страх под контроль и учится с ним справляться. В конце сказки важно подчеркнуть то, что малыш (главный герой), пройдя через все приключения, остался целым и невредимым. Особенно это важно подчеркнуть в том случае, если сон не “бытовой”, а “глубинный”.

8. Если же вам кажется, что сон “бытовой”, можно смело предлагать малышу переделывать и изменять сон, делать его более безопасным. В данном случае, это символизирует его возможность преодолеть трудные ситуации из реальной жизни. Но это же самое предложение может принести вред, если сон “глубинный”.

Ночные кошмары у детей – как забыть?

Считается, что чтобы как можно быстрее забыть непонравившийся сон (а также для того, чтобы плохой сон не сбылся), нужно выглянуть распахнуть окно и произнести – куда ночь, туда и сон.