

Рекомендации
«Ночные кошмары»



Петропавловск

Страшные сны снятся всем маленьким детям практически без исключения, и многие родители задаются вопросом, **почему ребёнку снятся кошмары?**

Причина этого довольно проста, сны никогда не снятся просто так, это реакция нашего организма и мозга на прошедшие события, а у детей этих событий больше чем у кого бы то ни было. Малыш каждую секунду познаёт окружающий мир и сны, пусть даже страшные, помогают ему переварить и усвоить полученную информацию.

Чаще всего кошмары посещают ребенка, когда он болен и находится в лихорадочном состоянии под действием высокой температуры. В данной ситуации необходимо следовать рекомендациям врача и давать крохе жаропонижающие препараты. Если же ночные кошмары у детей не связаны с заболеванием и подъемом температуры, причина, скорее всего, кроется в семье.

Нередко родители так увлекаются выяснением собственных отношений, что забывают о ребенке. Малыш, напуганный скандалами и истериками, не сможет вечером спокойно заснуть, а ночью может проснуться от посетившего его неприятного сна. В такой же ситуации находятся и дети, которых воспитывают в излишней строгости. Если за любую провинность мама начинает громко кричать, а папа хвататься за ремень – ночных кошмаров не избежать.

Кроме того, причиной страшных снов может стать банальное переутомление и нервное истощение маленького организма. Не нужно делать из своего ребенка вундеркинда, достаточно одного-двух дополнительных занятий, подходящих малышу по возрасту.

Наконец, вызывать кошмарные сны у детей, так же, как и у взрослых, могут негативные эмоции, полученные за день. Например, ребенок может увидеть фильм ужасов или видеоролик, изображающий катастрофу, в новостях. Чрезмерно эмоциональные дети после такого долго не могут спокойно спать.

Ребенку снятся кошмары, что делать?

В большинстве случаев дети на утро уже не помнят своих кошмаров, это означает, что мозг разложил всё по полочкам, но бывают случаи, когда ребёнок среди ночи просыпается с криком и на утро продолжает помнить свой кошмар. В таком случае родителям необходимо помочь малышу разобраться со своим кошмаром, обсудить с ним сон, постепенно приучая спокойно реагировать на сновидения. Ни в коем случае нельзя подшучивать над страхами малыша или отмахиваться от него. Многим взрослым кажется, что детей не обязательно успокаивать в случае кошмарных снов, ведь такие маленькие детки мало, что запоминают из происходящего в это время. Но нельзя забывать, что именно в это время формируется характер ребёнка и он социализируется, всё, что будет заложено в этом возрасте, останется с малышом навсегда и кошмарные сны вполне способны развить различные фобии, которые будут преследовать ребёнка всю оставшуюся жизнь. К тому же, что любопытно, многие взрослые вообще ничего не помнят из происходящего с ними до 6 – 7 лет, но вот кошмарные и постоянно повторяющиеся сны помнят довольно отчётливо.

Тем не менее, кошмарные сны являются скорее полезными, чем вредными, ведь они помогают разложить по полочкам все события, а особенно пугающие, которые произошли с ребёнком за день. Главное, чтобы эти сны не запоминались малышу, а если всё же запомнились, важно всё обсудить и развеять его страхи. Но если навязчиво и постоянно ребёнку снятся кошмары, что делать в таком случае?

Виды кошмарных сновидений

Прежде всего, нужно понять, что из себя представляют детские кошмары с точки зрения психологии.

- Так называемые бытовые сны. Расшифровать подобные сны и ответить на вопрос почему ребёнку снятся кошмары обычно довольно просто. Например, днём ребёнок разбил мамину любимую вазу и мама его отругала, естественно, ребёнок лёг спать с обидой на неё и одновременным чувством вины, ночью мозг помогая пережить события дня и справиться с негативными эмоциями, посылает сон, в котором за ним гоняется Баба-Яга, из-за того, что малыш сломал её ступу.
- Сны глубинные. Эти сны практически не поддаются расшифровке и являются реакцией организма на взросление, адаптацией к переменам, а также обидам и прочим негативным эмоциям. Зачастую такие сны означает что малыш болеет.

Как помочь малышу справиться с кошмарами

Какую бы полезную функцию не выполняли кошмары, но они могут доставить много неприятных мгновений ребёнку и его родителям. Поэтому для большинства родителей важно знать ответ на вопрос, ребёнку снятся кошмары, что делать?

- Многие родители читают малышам книжки перед сном, но если ребёнок восприимчивый и эмоциональный, скорее всего это не пойдёт ему на пользу и повысит вероятность кошмарных сновидений. С возбудимыми и эмоциональными детьми перед сном можно принять ванну или посмотреть на узоры ночника. Очень важно перед сном проговаривать с ребёнком события, произошедшие за день, узнавать, что его беспокоит и помогать справиться с тревогами и страхами. Тогда ребёнок уснёт с чувством защищённости и спокойствия, и кошмары едва ли ему приснятся, ведь мозг уже итак всё переварил и разложил по полочкам и теперь можно просто отдыхать.
- Все детки боятся монстров живущих в шкафу или под диваном, это также очень частая причина кошмарных снов. Чтобы ребёнку было не так страшно, можно купить ему игрушку и заверить, что она обладает магической силой и будет охранять его во время сна.
- Далеко не всегда дети, кричащие во сне просыпаются самостоятельно, гораздо чаще их будят перепуганные родители. Если ребёнок кричит во сне, не следует его будить, но необходимо быть рядом и следить, чтобы малыш не упал и не поранился. Скорее всего, на утро ребёнок даже и не вспомнит про страшный сон. Разумеется, ни в коем случае не нужно напоминать ему о произошедшем.
- Если ребёнок всё же проснулся, необходимо включить свет и выслушать малыша.
- Детским кошмарам не стоит придавать большого значения и уж тем более бояться их. Если ребёнок хочет говорить о своём сне, нужно поддержать его и выслушать.
- Кошмары можно превращать в сказки с хорошим концом, особенно если ребёнок не помнит того, чем всё закончилось. Важно подчеркнуть, что несмотря на все трудности, малыш прошёл все испытания и остался цел и

невредим. Таким образом, ребёнок будет учиться преодолевать собственные страхи.

Если ребёнку приснился кошмар, что делать, чтобы забыть его?

Можно научить малыша старой народной мудрости, сразу после пробуждения после дурного сна, необходимо посмотреть в окно и произнести *«куда ночь, туда и сон»* и сон никогда не сбудется и обязательно быстро забудется. Это чисто психологический приём, ведь главная проблема кошмарных снов заключается в том, что дети и даже взрослые, боятся того, что всё приснившееся произойдёт на самом деле. Магическое же заклинание, произнесённое глядя в открытое окно, обезвреживает сон, гарантируя, что он никогда не сбудется, а раз так, то и бояться нечего, проходит страх и сон моментально забывается.

Что еще следует делать, если ребенку снятся кошмары?

В первую очередь, необходимо попытаться разобраться в причине нарушений сна малыша. Если кошмары связаны с психоэмоциональной обстановкой в семье – начните с себя. Выясняйте отношения только в отсутствие ребенка и в тихой спокойной форме.

Не заставляйте ребенка делать то, от чего он уже устал, а также не ругайте его за любую шалость. Будьте мягче и ласковее, малыш должен понимать, что родители его любят и защищают, и страшного ничего не произойдет. Если кроха проснулся среди ночи, попробуйте положить его к себе в кровать, некоторым деткам помогает ощущение, что мама рядом. Кроме того, можно предложить ребенку выпить теплый компот или кисель.

Перед сном можно принять ванну с настоем мяты, валерианы или пустырника – запах этих трав успокоит малыша и настроит его на спокойный сон ночью. После купания спокойно порисуйте или почитайте книжку, смотреть телевизор в позднее время суток не стоит.

Прием или посещение гостей постарайтесь осуществлять в первой половине дня – некоторые малыши так утомляются от присутствия большого количества чужих людей, что потом очень долго не могут прийти в себя. Кроме того, в хорошую погоду необходимо как можно больше времени проводить на улице – свежий воздух успокоит и расслабит нервную систему ребенка, и он сможет спокойно проспать всю ночь.

Также некоторым деткам помогает присутствие в кроватке их любимой игрушки, например, плюшевого мишки. Предложите малышу взять ее с собой в постель, так ребенок перестанет чувствовать себя одиноким.