

Страхи сновидений



Сны снятся почти всем людям. И дети – не исключение. Вот малыш рассказывает, что ему приснилась яркая красивая бабочка. А сегодня утром он рассказал Вам, что всю ночь поливал с папой грядки на даче. Вы, конечно, не увидите ничего тревожного в ярких детских сновидениях. Дети от природы эмоциональны и впечатлительны.

Но частенько родители сталкиваются с настоящей проблемой. Малыш ночью спит беспокойно, вскрикивает, с плачем просыпается и приходит к маме и папе. О том, что Ваш ребенок видит кошмарный сон, можно догадаться по напряженным мышцам, изменению привычной позы, учащенному сердцебиению и дыханию, ночным крикам. Малыш натягивает одеяло на голову или прячет голову под подушку.

Почему же возникают кошмарные сны у детей?

Возможно, ребенок посмотрел мультфильм или фильм, который остался в его памяти. Причем, особенность детской психики легко запоминать зрительные образы как раз и может сослужить плохую службу. Как правило, злодеи в мультфильмах и фильмах показаны довольно ярко, вот они и «приходят» по ночам в детские сны.



Соблюдайте режим дня ребенка. Если Вы будите укладывать ребенка слишком поздно или слишком рано, он будет перевозбуждаться, и его естественный биоритм нарушится. Утром лучше не будить его резко, не заводить будильник, а подойти тихонько, позвать ласковыми словами, погладить по голове. Не заставляйте малыша сразу вскакивать, пробуждение должно быть постепенным. Днем ребенку лучше предоставить большую активность, дать поиграть в подвижные эмоциональные игры. Чем больше он устанет физически, - тем лучше будет спать ночью.

Не нужно выяснять семейные отношения при спящем ребенке. То же относится и к ночным телепередачам и музыке – если ребенок уже спит, лучше не включать вообще ничего, особенно если его мучают кошмары.



Особого внимания заслуживают часто болеющие дети. Вероятность появления у них страшных снов в несколько раз больше. При многих заболеваниях у детишек затруднено дыхание ночью, а недостаток кислорода вызывает чувство беспокойства. Полностью угроза ночных кошмаров будет снята только тогда, когда Вы укрепите детский организм и повысите его защитные резервы.

К сожалению, причины страшных детских сновидений не лежат на поверхности. И если Ваш ребенок спит беспокойно в течение долго времени, стоит задуматься, что с ним происходит и как ему помочь? Чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных снов, он должен знать, что ему ничего не угрожает, что его любят и всегда защитят. Поэтому Ваша задача – создать малышу комфортные условия дома, в которых он будет чувствовать себя в безопасности.

Что же делать, если ребенку снятся страшные сны?

- ✚ Не стыдите и не говорите бесполезные слова: «Ты же уже большой, как можно бояться?» это все равно не поможет.
- ✚ Не отправляйте малыша спать в темную комнату одного, не запрещайте зажигать свет.
- ✚ Перед сном посидите с малышом, поговорите о чем-то приятном, погладьте его и успокойте.
- ✚ Не стоит разрешать ребенку смотреть телевизор, если страшные сны бывают у него довольно часто.
- ✚ В первые годы жизни ребенка лучше всего поносить на руках, спеть колыбельную, затем уложить в кровать.
- ✚ Если же сны постоянно повторяются, и ребенок вечером не хочет ложиться спать, просит оставить включенным свет, то здесь необходима помощь специалиста – психолога или психотерапевта – для того, чтобы выяснить истинные причины появления кошмаров.
- ✚ А что же Вы сами можете сделать для своего ребенка? Лучше всего спать вместе с ним, если он еще маленький, или же поставить кровати как можно ближе друг к другу. Тогда ребенок будет постоянно ощущать Вашу поддержку и то, что он не одинок.
- ✚ Вечером пожелайте ребенку спокойной ночи, но не прибавляйте: «Ты только не бойся». Это послужит, скорее, напоминанием о страхах, и ребенок будет уже ожидать их, что только усилит беспокойство и страх.
- ✚ Ночью подойдите к ребенку лишний раз, посмотрите, как он спит, подоткните одеяло, - пусть и во сне он ощущает Вашу заботу.

