

### **Если ребёнку снятся страшные сны... Советы психолога.**

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

справится 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 означают что малыш заболевает.

#### **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 бояться 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.