

Ночные страхи. Что делать, если ребенка мучают ночные кошмары

Детские ночные страхи называют парасомнией — это частое явление, особенно в период с одного до семи лет. В этом возрасте проявляется максимальное количество всевозможных фобий. Возникают они по самым разным причинам.

Дети во сне: Природа страхов

Большинство детей имеет хорошо развитое воображение. Любое самое обычное событие вызывает у них массу эмоций. Они по-другому смотрят на окружающее их пространство, много фантазируют, приукрашают и преувеличивают.

Бывает так, что ночные страхи у детей связаны с серьезным потрясением в их жизни. Например, это может быть поход в детский садик, появление нового члена семьи. Неизгладимое впечатление на малышей также производят страшные картинки, фильмы ужасов и видеоигры.

Ночные страхи нередко связаны с отношениями внутри семьи, где живет ребенок. Частые конфликты между родителями и отсутствие ласки и доброты по отношению к детям провоцируют фобии.

Встречается также генетическая предрасположенность к ночным кошмарам. Если у взрослых страшные сны — это постоянное явление, то оно может передаваться детям. Когда родители пытаются сдерживать эмоции своего ребенка, то это сказывается на детской психике.

В чем разница между ночными кошмарами и страхами

Ночные страхи и кошмар различаются между собой. Первое относится к норме при развитии маленьких детей. Такое явление характерно для каждого двадцатого ребенка. По-другому это называется как парасомния во время фазы медленного сна. Иногда сами родители ужасаются при виде того, насколько беспокойно спит их ребенок.

После ночи у детей спутанное сознание, не всегда до них можно сразу достучаться и поговорить. Ребенок продолжает находиться в глубоком сне, ему кажется, что это все происходит наяву. По этой причине отсутствует реакция на окружающую действительность. На лице

считывается паника, сердце учащенно бьется. Некоторые постоянно вырываются из рук, кричат. Состояние может длиться от нескольких минут до получаса. Дети приходят не быстро в себя, порой смотрят в пустоту, не хотят обратно засыпать. Такой малыш может не помнить на утро, что с ним случилось.

Чаще всего детские ночные страхи бывают в возрастной категории до пяти лет. Самая распространенная причина — нарушение режима сна, высокая температура, недосыпание, последствие болезней, различны переживания.

Ночные кошмары чаще называют парасомнией, которая происходит в быстрой фазе сна. Дети чувствуют угрозу в будущем времени, они злятся на родителей, проявляют агрессию по отношению к домашним питомцам. После таких страшных снов кроха боится засыпать, оставаться в темном помещении, здесь нужна помощь родителей.

Обратите внимание, страшные сны как явление чаще происходят с мальчиками, нежели с девочками. Это обусловлено строением головного мозга.

Тревожные сны лечатся медикаментозно. Одна из причин ночных кошмаров — нарушение работы организма, прием лекарственных средств. В некоторых случаях нужна консультация у психиатра или психолога.

Как определить испуг

Маленький человек может испугаться сильного грома, большой собаки или незнакомого человека. Нередко сами родители пугают малыша. Они говорят, что если их чадо не будет спать, то за ним обязательно придут злые дяди и тети, рассказывают страшные сказки.

В лучшем случае испуг ограничивается кратковременным приступом страха. Если фобии не прекращаются и мешают жить ребенку, то здесь нужно принимать меры.

К основным признакам сильного страха относятся:

- расстройство сна;
- плохой аппетит;
- частые и длительные крики во сне;
- подавленное настроение и раздражительность;

- постоянные обманы близких людей.

Также стоит придать значение повторяющимся головным болям, нервным тикам, различным нервным движениям.

Советы

Как правильно себя вести родителям зависит от множество факторов. В первую очередь нужно выяснить, какие именно детские ночные страхи мучают маленького человека.

Важно поинтересоваться у ребенка, что за ночной страх его преследует, кто в нем главные действующие лица. Нужно успокоить чадо, показать, что взрослые находятся всегда рядом с ним, они готовы помочь в любую минуту.

Стоит объяснить ребенку, что не существует никаких чудовищ в реальности. Родители не покупают желанную игрушку — дети расстраиваются. Эта ситуация может преследовать их во сне. Здесь нужно просто минимизировать количество стресса во время дня, разобраться в сложностях.

Взрослым рекомендуется не смотреть вместе с детьми страшные фильмы или мультики, не читать пугающие сказки и не включать новости перед сном. Такая информация вызывает тревогу.

При необходимости допускается оставить ночник или приоткрытую дверь. Ночные страхи быстро не пройдут у ребенка, но он сможет как можно скорее успокоиться. Маленькому человеку важно осознать, что нет никакой угрозы его жизни.

Не нужно перегружать малыша кружками и секциями. В силу возраста ему требуется много времени для игр и развлечений, так он познает мир и обучается.

Можно купить ребенку ловец снов и рассказать о его предназначении. Также специалисты рекомендуют использовать амулеты, которые наделены защитными свойствами. Необходимо следить за режимом сна своего чада, важно чтобы сон был отстроен. Хорошо, если малыш имеет возможность поспать днем, отдохнуть в машине во время поездки в детский садик.

От детских ночных страхов помогает избавиться тихая и комфортная обстановка. Не нужно мешать ребенку, пока он спит. В радио и телевизоре запрещается делать большой звук, все шумные домашние приборы должны быть выключены. В идеале взрослые должны между собой в ночное время разговаривать вполголоса или шепотом.

Проявление заботы о ребенке, уделите ему большего количества времени, выслушивание проблем своего чада — еще один способ, чтобы побороть детские ночные страхи.

Помощь ребенку

ШАГ №1. Как только ребенок проснулся после кошмара — сразу же нужно успокоить его, важно не волноваться самим. Ночные страхи у детей в определенный возрастной период — это норма для процесса развития. На каждом новом этапе маленького человека волнуют события, ситуации, которые его окружают. Лечение здесь не обязательно, поскольку такие фобии проходят сами по себе. С ребенком важно ласково разговаривать, гладить и утешать его. Важно передать ощущение того, что он не один, всегда есть рядом взрослые люди. Если чадо просит включить свет в комнате, то к этому нужно прислушиваться, при необходимости прилечь рядом.

ШАГ №2. Обратите внимание, иногда ребенку будет достаточно того, что его детские ночные страхи будут выслушаны. Кошмары — это всего лишь отражение внутреннего мира маленького человека, его проблемы, боязни, впечатления и пережитые конфликты. У ребенка обязательно должна быть возможность высказаться, обозначить свою позицию по вопросу, который его больше всего беспокоит. Так можно узнать, чем живет чадо, какие события лежат в основе его страхов.

Не нужно переубеждать ребенка, что все сны — глупость. Он верит в то, что кошмары имеют связь с реальностью. Как только малыш проговаривает свои фобии, страхи, ужасы уменьшаются и не кажутся такими пугающими. Специалисты советуют ни в коем случае не стыдить ребенка, нельзя говорить ему, что он уже взрослый и не должен ничего бояться.

ШАГ №3. Стоит проработать кошмар. Детские ночные страхи уходят, если у ребенка постоянно развивать творческое мышление. Здесь помогут игры, визуализация устрашающих ситуаций, рисование. Можно предложить чаду расправиться со своими страхами наяву. Чаще всего применяется техника рисования и лепки из пластилина чудовищ. Так

снижается уровень страха, ребенок выражает свои негативные эмоции посредством творчества. После изготовления фигуры важно ее уничтожить. Например, маленький человек вместе со взрослым может сжечь образ, разрезать его на маленькие кусочки. Таким образом получается обезвреживание пугающего образа, постепенно проходит страх. У ребенка появляются силы для противостояния кошмарам.

ШАГ №4. Соблюдение режима сна ребенка — еще один способ, как можно минимизировать детские ночные кошмары. Часто фобии появляются в тот момент, когда чадо перестает спать в дневное время. При продолжительном времени без сна возникает усталость, это приводит к перенапряжению организма, поскольку нервная система не выдерживает нагрузки, система регуляции сонных циклов дает сбой. Важно соблюдать четкий режим сна. Кошмары появляются нередко по причине недосыпов, поэтому стоит выстраивать день таким образом, чтобы ребенок ложился и просыпался в одно и то же время.

ШАГ №5. У малыша обязательно должно быть комфортное место для сна. Важно убрать яркий свет, громкие звуки, не включать в ночь электроприборы, поскольку все эти факторы воздействуют на психику и способствуют тому, что появляются детские ночные страхи.

Не стоит давать ребенку перед сном возможность пользования компьютером и телевизором. Не нужно давать тяжелую пищу или укладывать малыша голодным. Психологи рекомендуют принимать теплую ванну или душ, поскольку такие процедуры успокаивают организм.

Важно как можно чаще совершать прогулки на свежем воздухе. Подвижные игры у ребенка должны быть преимущественно в первой половине дня. Перед сном важно поговорить со своим чадом около 15 минут. Стоит узнать, о чем он думает, какие у него переживания страхи. Так снимается нежелательное психологическое напряжение.

Желательно не оставлять перед сном своего ребенка в одиночестве, поскольку детские ночные страхи нередко связаны с тем, что дети боятся остаться беспомощными. Можно спеть колыбельную, рассказать сказку, окружить малыша заботой и лаской. Так он будет чувствовать себя защищенным.

ШАГ №6. Обратите внимание на то, какая атмосфера внутри семьи. Нужно задуматься о влиянии конфликтов на настроение маленького человека, возможно, это основная причина кошмаров. У ребенка

появляется внутренняя тревожность, он чувствует себя ненужным. Такое беспокойство проецируется также на период бодрствования.

ШАГ №7. При необходимости стоит обратиться к специалисту. С ночными кошмарами могут помочь справиться психолог, невролог и педиатр. Для определения того, в каком состоянии находится здоровье ребенка, нужен профилактический осмотр. Важно убедиться, что все в порядке с детским организмом. Бывает так, что он сам посредством кошмаров сигнализирует о проблемах.

Что делать в случае приступа

Нельзя ругать малыша за то, что ему снятся кошмары. Так положение можно только усугубить, он начнет еще больше плакать и кричать. Фобии — это не детские капризы. Не нужно призывать малыша к тому, что он уже взрослый, и поэтому не должен ничего бояться. Лучше стараться максимально обесценить ситуацию, сказать, что нет ничего страшного в испуге, что скоро все пройдет, это всего лишь сон.

Ребенка также могут успокоить объятия родителей, мамины поцелуи, нахождение рядом. Если страх наступил, то нужно просто переждать этот момент. Малышу важно сказать, что он всегда находится под защитой.

Пока кроха не уснет, не нужно оставлять один на один со своими страхами. Ребенок часто просится в родительскую кровать, стоит пойти ему на уступки.

На утро с малышом необходимо обсудить его страхи. Случается так, что ребенок ничего не помнит, что с ним происходило в ночное время. Если дети постарше, то они могут сразу же пересказать свой сон. Главное — выслушивать ребенка, обсуждать вместе с ним сюжет кошмара, делать это с пониманием.

Детские ночные страхи: терапия

Проработать детские страхи и фобии помогает психолог. Иногда с такой задачей справляются сами родители.

Самыми действенными являются следующие методы:

- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- изображение страха.

Специалисты часто просят ребенка нарисовать свой страх. Нет ничего страшного в том, что малыш плохо рисует. Здесь важно использовать цветовую гамму, по-разному нажимать на карандаш. Детальная прорисовка своих фобий получается у детей старшего возраста. Маленький человек должен проговаривать свои страхи, описывать чувства и ощущения.

По завершении арт-терапии ребенок вместе с психологом избавляется от своих страхов, делает так, чтобы рисунок стал смешным и нелепым, бумагу рвут и сжигают. Таким способом побеждаются ночные кошмары.

Также психологи с малышами лепят главных героев кошмарных снов из пластилина (теста). При помощи экспрессии страхи переносятся на внешний объект, оформляются в виде образа, который после исчезает.

При сказкотерапии специалисты придумывают историю, в которой ребенок попадает в ситуацию, схожую со сном. Он как будто бы погружается в путешествие, переживает еще раз сюжетную линию, и пытается найти решение. В конце увлекательно путешествие дети с психологом побеждают маленькое, безобидное существо.

Обратите внимание, не стоит запускать ситуацию с ночными кошмарами, они могут нанести вред здоровью ребенка, негативно повлиять на формирование личности малыша.