

## НОЧНЫЕ КОШМАРЫ И СТРАХИ



Практически не существует детей, которым хотя бы раз в жизни не приснился кошмар. Чтобы понять малыша, достаточно вспомнить свое детство, когда казалось, что из темноты ползут ужасные чудовища. То же самое происходит и с вашими детьми. Но вот только у уравновешенных детей ночные кошмары бывают лишь несколько раз в жизни, дети же с повышенной возбудимостью очень часто видят ужасные сны и просыпаются, крича от испуга.

В возрасте до шести месяцев ночные пробуждения ребенка основаны на чисто физиологических причинах — он голоден, у него мокрые пеленки или что-нибудь болит. Впоследствии, в более позднем возрасте, когда ребенок открывает для себя новый мир, приобретает новые знания, а его сны наполняются психологическим содержанием, ночные кошмары уже не всегда являются следствием физических страданий ребенка. Причиной психологической дисгармонии и ночных страхов может быть, например, боязнь расстаться с матерью.

Необходимо уметь различать ночные кошмары и ночные страхи, так как они имеют разные причины.

Кошмар — это страшный сон.

Обычно он появляется ближе к концу ночи и продолжается примерно двадцать минут, хотя малышу потом кажется, что все окончилось за гораздо более короткий срок. Просыпаясь, ребенок способен припомнить кошмар во всех подробностях, причем часто эти подробности бывают не только зрительными, но и слуховыми и даже осязаемыми.

Во время сна-кошмара малыш испытывает сильнейшее беспокойство, у него учащается пульс, но каких-либо движений не наблюдается. Это можно объяснить тем, что кошмар обычно возникает в той фазе сна, когда все мышцы расслаблены.

Если ребенку приснился кошмар, проснувшись, он, захлебываясь от плача, начнет рассказывать родителям (если, конечно, он уже умеет говорить) о том, что его так

напугало. Кошмары ребенка большей частью представляют собой реакцию на страхи, которые он испытывает в состоянии бодрствования. Если они связаны с возрастными этапами развития, беспокоиться особо не о чем, но порой кошмары детей бывают прямым отражением каких-либо стрессовых ситуаций, неблагоприятных отношений между членами семьи. Дети еще не научились четко выражать свои чувства, поэтому дневные страхи и отражаются во сне.

Хотя ни один кошмар не похож на другой, все же самыми распространенными их темами являются опасность, падение, преследование, нападение. Если ребенок очень чувствителен, эмоционален, один и тот же сон может повторяться из ночи в ночь.

Если с ребенком случился какой-то несчастный случай (даже когда он был совсем маленьким), это может устойчиво зафиксироваться в памяти и также привести потом к кошмарным сновидениям.

У маленьких детей кошмары часто являются воспоминаниями о пережитом в течение дня. Фильмы ужасов, страшные истории, скандалы, травмы воздействуют на психику малыша, выливаясь впоследствии в ночные кошмары.

Как же помочь ребенку, когда он будит вас среди ночи и в слезах рассказывает о своем ужасном сне? Прежде всего отнеситесь к малышу с вниманием и терпением.

В момент пробуждения он не делает различия между сном и явью, ему кажется, что увиденный только что кошмар все еще продолжается. Не нужно внушать малышу, что это был всего лишь сон. Он еще настолько мал, что попросту не способен понимать разницу между реальностью и сновидением.

Лучше всего малыша успокоят заверения, что все, что он увидел во сне, не опасно. Не заставляйте ребенка рассказать свой сон, так как при этом он заново переживает испытанный ужас. Просто успокойте его, возьмите на руки, покачайте, пошепчите ласковые слова.

А вот на следующий день необходимо поговорить с ним о том, что он переживал во сне (если, конечно, малыш сам об этом еще не забыл), и попытаться сгладить драматичность ситуации. Перескажите его страшный сон своими словами, но при этом завершите ужасную историю на оптимистичной ноте.

Если ребенок склонен к ночным кошмарам, следует уделить особое внимание тому, как он готовится ко сну. Избегайте возбуждающих подвижных игр перед сном, не давайте ему рассматривать страшные картинки, не рассказывайте страшных сказок. Настроить его на умиротворяющий лад поможет колыбельная песенка, задушевный разговор на отвлеченную тему, уверения в том, что он всеми любим и что в случае чего родители всегда придут ему на помощь.

Если вы будете вести себя правильно, не станете акцентировать внимание ребенка на его страшных сновидениях, постараетесь успокоить и отвлечь его, вскоре ночные кошмары будут сниться ему не так часто, а потом и совсем прекратятся.

Если вашего ребенка преследуют ночные кошмары, обратите внимание на климат в семье, на то, как живет ваш малыш среди взрослых. Устранив причины внутрисемейного порядка, вы сделаете первый шаг в процессе избавления ребенка от кошмаров.

Начиная с двухлетнего возраста на появление ночных кошмаров может влиять разлука с матерью, остро переживаемая малышом, а также излишняя строгость родителей, недостаток любви с их стороны.

При этом подобное отношение родителей непроизвольно ассоциируется у ребенка со сказочными образами зла. Психологи установили, что часто злая Баба Яга снится детям, которые испытывают бездушное отношение, а то и угрозы со стороны матери. Кошей, Бармалей, страшный дядя ассоциируются с неотзывчивостью, эмоциональной скупостью, жестокостью отца.

Если ребенку постоянно что-то запрещают, лишают его самостоятельности, это также может выразиться в ночных кошмарах, когда строгие родители предстают в образах страшных сказочных персонажей. Малыш попадает в своеобразное замкнутое пространство: днем его преследуют многочисленные запреты и угрозы, а ночью — дурные сны. В результате постоянно испытываемые негативные эмоции, возбуждение, нервное напряжение могут способствовать тому, что он начнет страдать неврозами.

Ночные страхи представляют собой нарушения сна, возникающие в самом начале ночи, вскоре после того, как ребенок заснул.

Они могут испугать не только самого малыша, но и взрослых, которые за этим наблюдают. Ребенок начинает бормотать, вскрикивать от ужаса, беспорядочно метаться по постели, он весь в поту, сердце у него сильно бьется. Когда родители подходят к нему, он их не узнает.

Приступ ночного страха начинается с испуганного вопля или крика, когда ребенок «просыпается», потом он начинает активно двигаться, словно пытаясь убежать от опасности. До сих пор не выяснено, спит ли ребенок в этот момент или бодрствует. Хотя он не реагирует на присутствие взрослых, называть его спящим в этот момент тоже нельзя. Скорее всего это какое-то переходное состояние от сна к пробуждению.

В момент пробуждения он испытывает настоящие симптомы страха—у него повышается кровяное давление, учащается сердцебиение, расширяются зрачки глаз. В этот момент не следует тормозить малыша, выясняя, что же ему привиделось, так как это только помешает ему естественным образом перейти в фазу спокойного сна. Ребенок просто не нуждается в утешениях: несмотря на то что налицо все симптомы страха, настоящего ужаса (как во время кошмара) он не испытывает. Лучше уложите его в постель, погладьте по голове, укачайте, и ребенок спокойно уснет. Вполне возможно, что малыш тут же погрузится в глубокий сон, а наутро и не вспомнит о происшедшем.

Ночные страхи бывают у многих детей, но у здоровых они возникают нечасто. Если же страхи продолжаются много ночей подряд — это повод для посещения врача.

Причиной страхов могут быть тревога, разлука, беспокойные отношения в семье, но чаще всего они не связаны с психологическими проблемами.

Замечено, что ночные страхи, подобно сомнамбулизму, являются наследственным заболеванием. В 96 процентах случаев ими страдали и родители малыша.

Приступы ночных страхов часто происходят после перенесенной тяжелой болезни, сопровождавшейся высокой температурой, а также в период невротического взросления.

Можно ли предупредить появление ночных страхов и нужно ли их лечить?

Оказывается, профилактика ночных страхов возможна. Она состоит в обеспечении ребенку достаточного времени для сна. Если ребенок спит столько, сколько положено, то сон становится более спокойным, более ровным, и ночные страхи практически отсутствуют.

Если ночные страхи проявляются очень интенсивно, врач может назначить лекарственную терапию. Это, как правило, делается только тогда, когда нарушение сна вызвано какой-либо болезнью — эпилепсией, умственным расстройством, опухолью мозга и т. д. Но и в этом случае лечится болезнь, являющаяся причиной ночных страхов. Для здорового же ребенка лучшей профилактикой будет создание в семье атмосферы покоя и любви. Пройдет не так много времени, и он «перерастет» все свои ночные страхи.

Вот несколько советов, как следует укладывать ребенка спать, чтобы сон его был спокойным и его не мучили ночные страхи и кошмары.

Прежде всего позаботьтесь о тишине в доме. Когда малыш ложится спать, в квартире не должно быть слишком шумно. Уменьшите громкость телевизора или магнитофона, не допускайте громких разговоров.

Перед сном психике ребенка нужно спокойствие: шумные игры и громкий смех недопустимы. Займите его игрушками, рассматриванием картинок, рисованием или расскажите ему какую-нибудь хорошую, добрую сказку.

Если у малыша есть брат или сестра, они должны научиться не мешать спать друг другу. В крайнем случае попробуйте укладывать их в разных комнатах.

Следует создать такие условия, чтобы ребенку было удобно и приятно спать. Комната не должна быть душной и слишком теплой. Установите ночник таким образом, чтобы ребенок мог сам зажечь свет, не вставая с постели. Кровать должна быть достаточно большой и не слишком мягкой (излишняя мягкость способствует развитию сколиоза — искривления позвоночника).

Ребенок обычно быстрее засыпает, если он ложится спать не один, а в компании с любимыми игрушками.

Стоит напомнить также и о том, что к плохому сну и, как следствие, к появлению кошмаров может привести и переполненный желудок. Поэтому не перекармливайте ребенка на ночь, легкого ужина за два часа до сна вполне достаточно.

Для поддержания хорошего сна можно порекомендовать соблюдать определенный «ритуал» укладывания спать. Поговорите с ребенком, расскажите ему сказку, которая обязательно хорошо заканчивается, спойте колыбельную, скажите о том, что любите его.

Таким образом, малыш успокаивается, а при соблюдении подобного «ритуала» изо дня в день очень быстро засыпает, и сон его при этом остается спокойным.

Когда ребенок достигает возраста трех-четырех лет, он часто находится во власти иррациональных страхов. Малыш боится оставаться в темноте, боится засыпать, так как ему кажется, что во сне ему непременно явятся чудища, требует, чтобы в его спальне находился кто-то из взрослых. Он может начинать плакать каждый раз, как только слышит слово «спать».

Как же действовать в этом случае?

Не нужно доказывать ребенку, что все сто страхи нереальны, он все равно ничего не поймет из ваших объяснений. Лучше твердо скажите ребенку, что с ним ничего плохого произойти не может. Если он боится темноты, оставьте зажженным свет. Если вы считаете, что яркий свет мешает малышу уснуть, включите маленький ночник.

Порой, после того как малыш засыпает, он испытывает явление, которое называется гипнагогическими иллюзиями. У ребенка возникают неприятные и тревожные физические ощущения. Ему кажется, что он падает в пустоту или что на него нападает чудовище и т. д. При этом он сильно вздрагивает.

Подобные иллюзии возникают в полубессознательном состоянии и имеют негативные последствия, так как остаются в памяти, и на следующий день малыш боится отправляться в постель, поскольку ему кажется, что ужасы обязательно повторятся.

Поговорите с ребенком о его страхах. При этом помните, что, рассказывая о них, малыш не отделяет воображаемое от действительного. Поэтому, если он боится чудищ, не нужно делать вид, что вы их убили, так как этим вы только подтверждаете реальность его страхов. Лучше, не отрицая того, что его страхи истинны, смягчите драматичность ситуации: скажите ему, что все в порядке, что он находится в безопасности, а вы рядом и обязательно придете на помощь, если что-нибудь случится.