

# НОЧНЫЕ КОШМАРЫ У ДЕТЕЙ: ПОМОГАЕМ И ПРЕДОТВРАЩАЕМ

Сон – это важная часть нашей жизни: во время сна организм восстанавливает силы, укрепляется нервная система, иммунитет, нормализуется обмен веществ. Отсутствие сна, его ограничение, неполноценность – все это может привести к серьезным органическим расстройствам и заболеваниям. Именно поэтому очень важно внимательно относиться к тому, как спит ваш малыш, не мучают ли его кошмары.

В этом тексте мы расскажем, как поддержать ребенка, если ему приснился страшный сон, как отличить ночной террор от разового кошмара, и когда стоит обратиться к специалистам.

## Виды ночных кошмаров

Качество сна зависит от многих факторов: свет, звуки, температура, качество постельного белья и мебели. Искажение любого показателя может привести к появлению кошмара во сне, поэтому бывает достаточно нормализовать температурный режим, не смотреть телевизор в комнате, в которой спит малыш, устранить скрип дверей и мебели, чтобы сон стал спокойным.

С точки зрения сомнологов (специалистов по сну) существует два типа ночных кошмаров:

1. страшные сны, которые видит ребенок в так называемую быструю фазу сна;
2. ночной террор – состояние неполного пробуждения, когда ребенок плачет, кричит, не реагирует на слова взрослого.

Если речь идет о ночном терроре, родителям очень важно просто находиться рядом с ребенком. Не кричите на него, не трясите, не пытайтесь разговаривать – он вас не слышит. Помните, что он может начать вырываться или размахивать руками – в этом случае не пытайтесь насильно уложить его, постарайтесь обеспечить зону безопасности. Приступ может продолжаться несколько минут, после чего прекратится так же внезапно, как и начался. Ни в коем случае не пытайтесь на следующий день начать разговор, ребенок не вспомнит ни о чем. Если такие случаи повторяются часто, и не связаны с болезнью, стрессом, резкой сменой места жительства, травмой, стоит обратиться к врачу. Статистика свидетельствует, что подобные кошмары возникают у 56% детей.

Если ребенок просыпается от страшного сна, тактика родителей должна быть совершенно иной. Вы можете обнять малыша и покачивать его до тех пор, пока он

не успокоится. Спросите, что ему приснилось, ваш тихий голос успокоит ребенка. Проверьте температуру ладоней и стоп. Холодные конечности могут быть сигналом того, что ребенок замерз, и именно это вызвало появление во сне чего-то страшного. Можно принести ребенку теплого молока, включить ночник, выполнить какой-нибудь сонный ритуал и снова уложить его.

### **Как нормализовать сон?**

Причины появления страшных снов очень разнообразны, однако все психологи отмечают, что сны – это отражение нашей реальности. Все трудности, напряженные ситуации, негативные переживания, сильные эмоции трансформируются во сне.

**Первым шагом** к нормализации сна и профилактике кошмаров может стать добрая традиция – разговаривать с ребенком о том, что произошло за день. Выслушайте малыша, позвольте ему выразить свои эмоции, страхи, переживания, примите его чувства и разделите их с ним.

**Второй шаг** – ограничение просмотра телевизора, игры на телефоне или планшете перед сном. Конечно, ребенок может начать возмущаться, что папа и/или мама погружены в телефон, а ему нельзя, тогда это повод всем членам семьи отказаться от гаджетов в пользу, например, совместного чтения книг.

**Третий шаг** – нормализация режима дня. Постарайтесь, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время. Создайте условия для дневных активностей: прогулки, занятия спортом, плавание.

Все эти шаги способны предотвратить появление ночных кошмаров, но если он уже случился, что делать на следующий день, после пробуждения? Родители могут поговорить с ребенком о том, что разбудило его ночью. Обязательно нужно сказать, что переживаете за него и хотите сделать все, чтобы кошмар не повторился.

### **Арт-терапия**

Дети очень чувствительны к образам, поэтому в работе со страхами можно использовать техники арт-терапии:

1. Попросите ребенка нарисовать то, что он видел во сне. Придумайте историю о том, как можно защититься от страшного существа, дорисуйте ему элементы, которые превратят его в милое, особенное животное, которое не умеет конструктивно общаться, и которому нужно помочь.
2. Если страх нельзя сделать милым, можно его запереть, нарисовав поверх рисунка, клетку, дом и повесив на дверь замок.

3. Если страх не стал «нестрашным», можно уничтожить рисунок, например, порвать его.
4. Можно придумать историю о точно таком же мальчике или девочке, которым приснился кошмар и попросить ребенка продолжить историю о том, что же делать в этой ситуации.

Если все предпринятые попытки не снимают переживаний ребенка, а ночные страхи повторяются и учащаются, следует обратиться к психологу. Возможно потребуется дополнительное обследование или лечение.

Помните, спокойный сон – это залог здоровья и физического, и психологического.