

## «Нарушения сна у детей: ночные страхи и кошмары»



В раннем детстве и дошкольном возрасте многие дети страдают от нарушений сна, таких как боязнь засыпания, кошмары и ночные страхи. Родители должны понимать причины детских проблем и уметь справляться со страшными сновидениями, чтобы позволить своим малышам спокойно отдыхать и набираться сил для роста и развития.

### Чем опасны нарушения сна у детей?

Для детей качественный сон намного важнее, чем для взрослых, ведь он нужен для восстановления, отдыха и развития.

Для раннего возраста нормальная продолжительность сна — не менее 11 часов, у дошколят время ночного отдыха сокращается до 10 часов, и только к 10 годам детки могут полноценно отдыхать всего за 8-9 часов.

Отметим, что нарушения сна — это нормальное явление, связанное с психологическим и физическим развитием ребенка. Большинство мальчиков и девочек могут видеть кошмары уже к концу первого года жизни. Увеличение числа пугающих сновидений происходит в возрасте 6-7 лет, но после поступления в школу их количество постепенно снижается.

Если ваш ребенок жалуется на страшные сны не чаще раза в неделю, и при этом кошмары не сказываются на его поведении и настроении в течение дня, у вас нет повода для беспокойства. Тревогу нужно поднимать, если ваш малыш регулярно просыпается в слезах, испытывает частые ночные страхи.

Такие нарушения сна могут приводить к энурезу, ухудшению аппетита, апатии и постоянному плохому настроению. Детки, которые не могут качественно отдохнуть ночью, жалуются на боли в животе, суставах и головную боль. Повышенная нервозность

Если вы заметили подобные симптомы у своего малыша, нужно обратиться к педиатру, который проверит общее состояние здоровья ребенка и выявит заболевания, мешающие спокойному сну. По совету детского врача вам может понадобиться помощь невропатолога или психолога, которые разберутся в причинах ночных кошмаров и подскажут способы избавления от них. Решить данную проблему нужно как можно скорее, ведь психологи связывают регулярные ночные кошмары в раннем детстве с повышенным риском развития психических расстройств в подростковом возрасте.

### **Откуда берутся кошмары и как от них избавиться?**

Наиболее распространенные причины кошмаров у детей — психологические. Неблагоприятная обстановка в семье, частые ссоры родителей, излишняя строгость или безразличие со стороны отца и матери могут вылиться в переживания, которые многократно усиливаются во сне благодаря бурному детскому воображению.

Помните, что для ребенка важно ощущение безопасности в окружении близких людей. Если вашему крохе стали часто сниться страшные сновидения, попробуйте проводить с ним больше времени, уделять дополнительное внимание, окружить заботой и лаской. Никогда не устраивайте скандалы и ссоры в присутствии младшего члена семьи, постарайтесь максимально оградить его от ваших негативных эмоций.

Любые неприятные переживания и отрицательные эмоции могут стать причиной страшных снов. Обилие новых впечатлений и нервное перенапряжение также часто приводят к кошмарам. Учащаются случаи кошмаров у детей, которые пережили аварию или операцию, а также при поступлении в школу или садик.

Чтобы помочь крохе, нужно

- правильно организовать режим дня, не допуская излишнего переутомления
- свести к минимуму просмотр телевизора и компьютерные игры, а также любые активные физические нагрузки. Их можно заменить теплой ванной или душем после спокойной прогулки на улице
- ужин должен быть легким для переваривания, без острых специй, а кушать его нужно за несколько часов до укладывания в постель.

На качество сна положительно влияют успокаивающие вечерние ритуалы. Почитайте малышке добрые сказки или спойте колыбельную, можно просто включить медленную классическую музыку. Если ребенок боится засыпать в одиночку, включите ночник и поговорите о прошедшем дне и планах на завтра, обязательно поцелуйте кроху и разгоните «монстров» из шкафа и из-под кровати.

Вызывать кошмарные сновидения может даже неправильная обстановка в спальне. В жаркую погоду малыша не нужно кутать в теплые одеяла, напротив нужно создать комфортную температуру и при необходимости регулировать влажность. Ночью в детской должно быть тихо, потому избегайте резких шумов после засыпания малыша. Используйте ночник, чтобы не испугать кроху резким включением яркого света.

Если посреди ночи малыш проснулся из-за пугающего сновидения, постарайтесь его успокоить и поддержать, убедите его в безопасности вашего дома. Иногда можно позволить ребенку поспать в кровати родителей, в качестве исключения.

Не пытайтесь заставить кроху обсуждать с вами свои кошмары, дождитесь, пока он сам поднимет тревожащую тему.

Предложите малышу нарисовать свою ночную страшилку и порвать готовый рисунок, чтобы она больше никогда не вернулась. Можно также придумать вместе с ребенком положительное окончание для страшного сновидения и озвучить его в форме сказки или нарисовать.

Заведите дневник кошмаров, если у вашего крошки они случаются часто. Записывайте в блокнот даты и содержание снов, а затем попытайтесь вспомнить, что могло спровоцировать пугающее сновидение. Найдя закономерность, вы сможете избавиться от причины проблемы, а не бороться с ее проявлениями по ночам.



### **Как помочь ребенку пережить ночной страх?**

В отличие от кошмаров, которые чаще возникают во второй половине ночи на этапе быстрого сна, приступы ночных страхов случаются вскоре после засыпания в фазе глубокого (медленного) сна. Именно поэтому малышки хорошо помнят свои страшные сновидения, но никогда не вспоминают про ночные страхи, которые пугают родителей своей интенсивностью.

Ребенок, ставший жертвой ночного страха, может неожиданного вставать с постели, кричать и плакать с широко открытыми глазами. Малыш может звать маму, но не узнавать ее, поскольку он по-прежнему спит. Обычно подобные эпизоды продолжаются несколько минут, после чего кроха успокаивается. Ночные страхи довольно часто наблюдаются у детей дошкольного возраста, но их регулярное появление может быть тревожным сигналом.

Вызывать ночные страхи у деток могут постоянное недосыпание на этапе отказа от дневного сна, сильные переживания, высокая температура и даже повышенная опека со стороны нервной и встревоженной матери. Как и в случае с кошмарами, для ребенка нужно создать благоприятную

психологическую обстановку и сократить просмотр мультфильмов с любым намеком на жестокость.

Если ваш малыш испытал ночной страх:

- не пытайтесь брать его на руки, так как он вас не узнает и будет вырываться
- уложите его назад в постель и аккуратно удерживайте на месте, чтобы он не нанес себе травмы, бегая по комнате.
- не пытайтесь будить или умывать крошку холодной водой, просто тихо успокаивайте его и ласкайте, пока он вновь не погрузится в глубокий сон.
- избегайте громких звуков и резкого включения света, поскольку это может сильнее напугать малыша.

Для случаев, когда малютка каждую ночь испытывает ночные страхи, существует методика их предупреждения. Проследите, спустя какое время после засыпания происходят приступы, а затем будите кроху за 15 минут до предполагаемого начала ночного страха. Сводите малыша в туалет и не давайте ему заснуть на протяжении пяти минут. Такую практику нужно повторять ежедневно одну неделю.

Ночные страхи и кошмары — это нормальное явление для дошколят, но их частые проявления должны служить для родителей сигналом тревоги. Обычно для избавления от нарушений сна достаточно поддерживать правильный режим и создать в доме благоприятную для детской психики атмосферу.

