

Детский сон

Что делать, если ребенка мучают ночные кошмары

Спи, моя радость, усни!

В доме погасли огни;

Птички затихли в саду,

Рыбки уснули в пруду...

Сон — это *кодировка психического состояния*. В состоянии сна мы проводим более половины жизни. Сон — *бытие, в котором сливаются воедино прошлое, настоящее и будущее*.

Детский сон — источник информации, сигнал о проблеме в психическом состоянии ребенка (переживания, страхи, тайные желания). Расшифровка детских сновидений позволяет судить о состоянии здоровья ребенка, его развитии и психологической нагрузке.

Что делать, если ребенку снятся кошмары? Необходимо, чтобы малыш вербализировал содержание сновидения или нарисовал его. Вначале он рассказывает сам, что изобразил. Если он затрудняется, ему задают вопросы: расскажи, как часто тебе снится этот сон? Кого ты изобразил? Опиши его. Давай вместе сочиним историю об этом герое. Если он не может просто рассказать о ночном кошмаре, можно попробовать воспроизвести сон в игровой форме, «пережить» его. Войдя в образ, он перестанет бояться объекта страха, почувствует свою силу. Из словесного пересказа содержания сновидения можно сделать выводы. Например, красочное описание сна может указывать на наличие развитого творческого мышления.

Ошибка родителей — невнимание к пересказам увиденных ребенком снов. Лишенный родительского внимания, он остается один на один со своими переживаниями и мыслями. Очень важно для ребенка чувствовать поддержку со стороны взрослого. Родителям необходимо обращать внимание на часто упоминаемые тревожные детали сновидений. Важно попытаться понять, что именно в реальной жизни беспокоит малыша, и устранить причину.

Желаю удачи!

Наталья Медведева