

О чем говорят детские сны

Сон – это необходимая, естественная потребность организма ребенка. Но также это полезный «диагностический» материал, который позволяет родителям многое узнать о скрытых эмоциях и фобиях своего малыша. О чем говорят сюжеты детских сновидений?



Снятся ли детям сны?

Современные научные исследования подтверждают, что у крохи, еще находящегося в материнской утробе, наряду с развитием зрительных органов возникают сновидения. Существует теория о том, что сны младенцев являются проявлением генетической памяти. С развитием психики ребенка источником его сновидений выступает окружающий мир, насыщенный информацией и вызывающий сильные впечатления.

Усложняются и сценарии сновидений: в возрасте двух - трех лет дети наблюдают во сне какие-то действия, но сами в них не участвуют. Их сновидения, как правило, состоят из отдельных эпизодов, не связанных общей сюжетной линией. А уже после пяти лет дети оказываются в эпицентре ночных «событий». Это связано с тем, что в более сознательном возрасте ребенок начинает осознавать себя личностью, он активно использует свое воображение и проявляет творческие задатки. Будучи своеобразной мозаикой, составленной

из элементов впечатлений дня и образов памяти, сон становится естественным способом преодоления стрессов и тревог, поскольку позволяет эмоционально «прожить» подавленные чувства. Сны могут стать полезным источником информации о ребенке – его скрытых фобиях, желаниях, самочувствии и даже болезнях, поэтому родителям следует интересоваться их содержанием.

Значение детских снов

Сны с позитивным сюжетом, например, о прогулке по цветочной поляне и встрече с добрыми сказочными персонажами, говорят о положительном и стабильном эмоциональном фоне ребенка. Некоторые сновидения могут подчеркивать определенные качества малыша, скажем, сон, где он побывал в роли капитана корабля, говорит о нем как о врожденном лидере. Однако детские сны далеко не всегда бывают столь радужными.

По статистике, 30 % детей видят тревожные сны. Они могут быть переработанным «материалом», связанным с впечатлениями, например, от мультфильма или телепередачи. До семи лет ребенку снятся кошмары в несколько раз чаще, чем в последующей взрослой жизни. Это связано с особой восприимчивостью детской психики, для которой характерно одномоментное переживание сильного впечатления. Поэтому если ваш малыш однажды увидел кошмар, вы можете сильно не беспокоиться. Другое дело – если кошмары снятся ему регулярно.

Страшные сны как следствие болезни или неблагополучия в семье

Нередко кошмары во сне являются следствием каких-то скрытых соматических заболеваний. Расспросите ребенка, не болит ли у него голова или животик, измерьте температуру. Однако у тревожных снов могут быть не только физиологические, но и психологические причины. Порой кошмары становятся отражением неблагополучной обстановки в семье. Малыш на подсознательном уровне «считывает» повышенную тревожность родителей, чувствительно воспринимает конфликты в доме. Сны могут иносказательно отражать эти внутренние переживания. Непрошенные «гости» во сне малыша – отрицательные персонажи сказок и мультфильмов, например, Баба Яга, Волк или Кощей, говорят о нарушении душевной целостности ребенка, недостатке психологической защиты и ощущении враждебности «взрослого мира».

Часто детям снятся отрицательные персонажи, которые являются им во сне под маской добрых героев, причем, в финале малыш с ужасом это обнаруживает. Такой сон может означать, что родители не выполняют своих обещаний, выбирают формализм как манеру общения. На уровне детской психики этот сон можно трактовать так: пытаюсь казаться «хорошими», родители на самом деле

не являются таковыми. Отсутствие чувства безопасности у малыша, вызванное частыми конфликтами в семье, может проявляться во сне в виде образов разрушенного дома. Таким образом, кошмарные сны прямо указывают родителям на негативное эмоциональное состояние ребенка. Что же делать в таком случае?

Проработка тревожных сновидений

В первую очередь, нужно заняться разрешением конфликтов в семье, внести необходимые коррективы в воспитание малыша. Возможно, вам стоит начать с семейной психотерапии. Если малыша мучают ночные кошмары постоянно, он мочится в постель (после 3 лет), ходит и говорит во сне, это веская причина обратиться к специалисту. Чтобы решить проблему нарушений сна, оградите ребенка от просмотра криминальных телепередач и шумных игр. Не давайте ему перед сном плотную пищу, регулярно проветривайте детскую.

Чтобы малыш спал крепко, он должен отходить ко сну уже уставшим, поэтому в течение дня организуйте ему активный досуг, но не позже, чем за 3 часа до сна! Хороший психотерапевтический эффект дает проработка тревожных снов, а также эмоциональная поддержка родителей. Уделите малышу пару минут, даже если вам кажется, что «все это пустяк», выслушайте его, предложите ему теоретические пути выхода из критической ситуации, случившейся во сне. По мнению психологов, в борьбе со страхами ребенка полезно использовать его собственную фантазию. Ведь просто объяснить малышу, что волки не водятся в квартире, а Баба Яга – вымышленный персонаж, недостаточно.

Вместе просмотрите сон «со стороны», сочините для него позитивный финал. Можно использовать другой, не менее эффективный психологический прием из области арт-терапии: предложите малышу нарисовать в деталях свой кошмар, затем разорвите рисунок на клочки и сожгите бумагу. Если прорабатывать ночные кошмары ребенка, они не уйдут вглубь подсознания и впоследствии не превратятся в фобии. Тогда сны станут более спокойными, и нервная система малыша получит необходимый отдых.