

# Ночные кошмары или победа над сном



**Нам всем иногда снились страшные сны. Особенно часто это бывает в детстве...**

## ***НУЖНО ЛИ ОБСУЖДАТЬ С ДЕТЬМИ ИХ СТРАШНЫЕ СНЫ?***

Дети не любят засыпать в темноте, поскольку боятся ночных кошмаров. Иногда они честно в этом признаются, а чаще скрывают. Страх может разрастись до таких размеров, что у ребенка разовьется на этой почве настоящий невроз. Нельзя избегать разговоров о снах. Ребенок решит, что его сны пугают даже родителей - настолько они ужасны. В дошкольном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что они спят и все происходит не наяву. Не могут усилием воли заставить себя проснуться. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся во сне, преследуют долгие годы. А порой это аукается даже во взрослой жизни.

Лучше не дожидаться, пока страх накрепко засядет в душе ребенка, а осторожно вытаскивать ночные ужасы на свет Божий: побуждать малыша рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать в сценках кукольного театра.

Однако маленький ребенок при всем желании не может нарисовать картину, по-настоящему леденящую кровь. Он этого просто не умеет. А раз так, то вам и карты в руки!

- Подмечайте смешные детали в его рисунках и обращайтесь на них внимание сына или дочери.

- Придумывайте смешные повороты сюжета в сценках, которые можно разыграть на ширме, сделанной из одеяла.

- Пользуйтесь тем, что в снах обычно бывает много абсурдного, и постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения плохого сна к более благополучному варианту. Включаясь в придумывание счастливых концовок своего сна, ребенок осознает себя его хозяином, и пусть не сразу, но избавляется от мистического ужаса перед всевластием ночных кошмаров.

## ***МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ***

Лучше принять те меры предосторожности, о которых опять-таки прекрасно знали еще наши прабабушки:

- Нервному, возбудимому ребенку - нужно соблюдать режим дня, избегать перегрузок и переутомления. А то очень часто их в 4-5-летнем возрасте чуть ли не каждый день водят по разным студиям и мини-лицеям, а потом недоумевают, от чего у ребенка нарушается сон.

- Перед сном следует воздерживаться от шумных игр, бурного веселья, возни. Два-три последних часа перед укладыванием ребенка должны проходить в спокойной обстановке.

- Если ребенку по ночам снятся кошмары, надо совершенно исключить телевизор и видео.

Для психического здоровья правильная «диета» необходима не меньше, чем для здоровья физического. Причем ребенку, страдающему ночными кошмарами, вредно не только смотреть телевизор самому, но и находиться в той комнате, где телевизор смотрят взрослые.

## ***А ЕСЛИ ТЕЛЕВИЗОР - ЭТО САМОЕ ДОРОГОЕ?***

Часто можно услышать, что отец семейства жить без телевизора не может и его никакими силами не оторвать от экрана. Говори - не говори. Он просто недооценивал вред, наносимый ребенку телепередачами. А жена вместо того, чтобы спокойно все объяснить, принималась обвинять мужа в эгоизме, и оскорбленный муж, естественно, лез в бутылку.

Если ваших объяснений будет недостаточно - недаром же существует поговорка "Нет пророка в своем отечестве"! - прибегните к авторитету знакомого врача или психолога. Ведь людей, которые хотят зла своим детям, почти не бывает.

*Подготовила воспитатель Галкина Е.Н.,  
по материалам книги Татьяны Львовны Шишовой «Чтобы ребенок не был трудным»  
Книга издана по благословению благочинного Клинского округа Московской епархии  
протоиерея Бориса Балашова*