

Профилактика ночных страхов.

Ночные страхи бывают у многих детей, но у здоровых они возникают нечасто. Если же страхи продолжаются много ночей подряд – это повод для посещения врача.

Причиной страхов могут быть тревога, разлука, беспокойные отношения в семье, но чаще всего они не связаны с психологическими проблемами.

Замечено, что ночные страхи, подобно сомнамбулизму, являются наследственным заболеванием. В 96% случаев ими страдали и родители малыша.

Оказывается, профилактика ночных страхов возможна. Она состоит в обеспечении ребенку достаточного времени для сна. Если ребенок спит столько, сколько положено, его сон становится более спокойным, более ровным, и ночные страхи практически отсутствуют. Для ребенка лучшей профилактикой будет создание в семье атмосферы покоя и любви. Перед сном психике ребенка нужно спокойствие: шумные игры и громкий смех недопустимы. Займите его игрушками, рассматриванием картинок, рисованием или расскажите ему какую-нибудь хорошую, добрую сказку. Ребенок обычно быстрее засыпает, если он ложится спать не один, а в компании с любимыми игрушками. Стоит напомнить о том, что к плохому сну и, как следствие, к появлению кошмаров может привести и переполненный желудок.

Для поддержания хорошего сна можно порекомендовать соблюдать определенный «ритуал» укладывания спать. Поговорите с ребенком, расскажите ему сказку, которая обязательно хорошо заканчивается, спойте колыбельную, скажите о том, что любите его. Таким образом, малыш успокаивается, а при соблюдении подобного «ритуал» изо дня в день очень быстро засыпает, и сон его при этом остается спокойным.

Когда ребенок достигает возраста 3_4 лет, он часто находится во власти иррациональных страхов. Малыш боится оставаться в темноте, боится засыпать, так как ему кажется, что во сне ему непременно явятся чудовища, требует, чтобы в его спальне находился кто-то из взрослых. Он может начинать плакать каждый раз, как только слышит слово «спать».

Как же действовать в этом случае?

Не нужно доказывать ребенку, что все его страхи нереальны, он все равно ничего не поймет из ваших объяснений. Лучше твердо скажите ребенку, что с ним ничего плохого произойти не может. Если он боится темноты, оставьте зажженным маленький ночник.

Порой, после того как малыш засыпает, он испытывает явление, которое называется гипнагогическими иллюзиями. У ребенка возникают неприятные и тревожные физические ощущения. Ему кажется, что он попадет в пустоту или что на него нападет чудовище и т.д. При этом он сильно вздрагивает.

Подобные иллюзии возникают в полубессознательном состоянии и имеют негативные последствия, так как остаются в памяти, и на следующий день

малыш боится отправиться в постель, поскольку ему кажется, что ужасы обязательно повторятся.

Поговорите с ребенком о его страхах. При этом помните, что, рассказывая о них, малыш не отделяет воображаемое от действительного. Поэтому, если он боится чудовищ, не нужно делать вид, что вы их убили, так как вы этим только подтверждаете реальность его страхов. Лучше, не отрицая того, что его страхи истинны, смягчите драматичность ситуации: скажите ему, что все в порядке, что он находится в безопасности, а вы рядом и обязательно придете на помощь, если что-нибудь случится

Ну а если страхи остаются? Обязательно ли нужно обращаться к специалистам? Если ребенок не болен, нейтрализовать их можно и дома. Для этого была разработана программа, которая состоит из нескольких этапов, первым из которых является РИСОВАНИЕ СТРАХОВ. После трех лет рисование становится одним из любимых занятий ребенка, что свидетельствует о развитии у него образного мышления. К тому же через рисование ребенок осуществляет потребность в выражении своих чувств и эмоций. Психологи заметили, что рисунки детей передают их интересы, увлечения, особенности темперамента, являются зеркалом их внутренних переживаний.

Преобладание в рисунках малыша серых и черных тонов может означать отсутствие жизнерадостности, постоянное плохое настроение, большое количество страхов, с которыми его психика справиться не может. Когда же в рисунках преобладают яркие, сочные краски – это является свидетельством жизненной активности, хорошего настроения, оптимизма. Темой рисования может быть: «Что страшное мне снится, и чего я боюсь». Сначала поговорите с ребенком, составьте список страхов (Баба Яга, паук, врач, огонь и т.д.). Затем дайте задание нарисовать их. Если он отказывается рисовать страхи, это еще не значит, что их нет. Скорее всего, он отрицает их, и, значит, ему будет трудно их преодолеть. Если же он изобразил на рисунке какие-то пугающие его предметы или явления, значит, он готов к преодолению своего страха. Рисование не должно длиться более 20-30 минут. Ребенок может изобразить несколько страхов.

Важно выразить одобрение по поводу нарисованного, сказать, что вы гордитесь им, ведь он теперь не боится этого. Похвала повысит чувство собственного достоинства ребенка, его активность и уверенность в себе. Не нужно говорить малышу, что теперь, после рисования, вы уверены, что все страхи пропадут. Лучше скажите ему, что он отлично справился с заданием.

Покажите ребенку его собственный рисунок, с юмором опишите, что на нем изображено. А потом спросите, боится ли он теперь. Отрицание страха обязательно закрепите похвалой. Даже если страх сохраняется, он становится не таким сильным, так как малыш чувствует ваше понимание и поддержку.

Если страхи остались, предложите нарисовать их снова, но теперь пусть он изобразит себя не боящимся. Если в первом рисунке был изображен только объект страха, теперь ребенок рисует себя в момент противостояния

ему. Такая позиция действует в качестве косвенного внушения и дополнительного стимула преодоления страха.

Заключительной темой рисунков может быть : «Кем я хочу стать». Это вносит оптимистическую нотку, придает уверенность в своих силах, помогает справиться с проблемами. Малыш рисует свое будущее, а в нем нет места страхам. Тем самым они нейтрализуются.

Достигнутые через рисование успехи в преодолении страхов необходимо закрепить в процессе игры. Поиграйте с ребенком в игру: «Кто расскажет лучшую сказку». Начните вы, придумав историю, в которой главный герой чего-то боится, но потом преодолевает свой страх. Затем попросите пофантазировать малыша. Пусть и он сочинит сказку, в которой герой легко справляется с трудностями и преодолевает боязнь. Можно проводить инсценировку с помощью мягких игрушек. Инсценировать можно сцены из жизни. Например, предложите малышу сыграть в то, как вы укладываете его спать: он будет мамой, а роль малыша возьмите на себя. Объясните малышу, как нужно вести себя в той или иной ситуации, чтобы не испытывать страха. Ребенок же, почувствовав себя взрослым и взглянув на свои страхи со стороны, может просто рассмеяться, настолько забавно это выглядит. Даже глубоко укоренившийся страх легко побороть с помощью такого заключительного упражнения.

Необходимо установить причину детских страхов и попытаться устранить ее. Если беспокойное состояние ребенка связано с напряженными отношениями в семье, то, чтобы он перестал бояться, вы должны наладить внутренний мир, научиться быть доброжелательным с ним.

Если же страхи зашли очень далеко и наряду с ними малыш испытывает ряд других проблем психологического характера, помочь ему может только – специалист, который и посоветует, как действовать в том или ином случае. В большинстве же своем при понимании и поддержке со стороны родителей ребенок вполне может самостоятельно преодолеть все свои страхи.