

Как побороть детские ночные кошмары?



В течение ночи, ваш ребенок начинает внезапно кричать, плакать. Ему приснился страшный сон. Кошмары, которые различаются, по интенсивности, от одного ребенка к другому являются, поведением, во время сна, вполне нормальным. Они распространены от трех до восьми лет.

Что вызывает ночной страх?

Нынешняя жизнь, не приятности в кругу семьи, развод родителей, споры с друзьями, в общем, весь негативизм, который происходит в жизни ребенка, может быть причиной, беспокойно ночи. В то же время, это не так уж плохо для малыша в целом. Эти вещи развивают воображение и фантазию, дети в полной мере начинают осознавать свою окружающую среду. Иногда ночные ужасы могут быть созданы и не травматическим путем. Кроме того, иногда родители не могут понять, что что-то беспокоит их ребенка.

Является ли это нормальным поведением?

Да, отвечают эксперты, это вполне приемлемо для детей. Это бессознательное, выражает эмоции, часто испытанные в тот же день. Но лучше избегать ситуаций, которые могут быть источником кошмаров, таких как смотреть жестокие видеоигры или ужастики.

И имеют ли они смысл? Монстры, ведьмы, злые феи....

Эти персонажи часто живут в детских снах, и они пугают малышей. Данные ужасные существа символизируют в реальной жизни запреты родителей, мир взрослых, которые говорят ребенку весь день, что делать и не делать. С другой стороны, они являются выражением отказа, самого малыша, от своих собственных желаний и его бессилия, разочарования, гнева и агрессии.

Как успокоить ребенка?

Когда у вашего ребенка есть ночной кошмар, в первую очередь важно, взять его на руки, посидеть рядом, спокойно поговорить и заставить его понять, что это был всего лишь сон. В этот возрастной период, ребенок не знает разницы между мечтой и реальностью.

Если у него есть трудности в успокоении, вы можете оставить на ночь свет и открыть дверь в его комнате.

Расскажите ему о приятных вещах. Например, что купите ему красивую игрушку или устроите праздник. Не стесняйтесь найти время на следующий день, во второй половине дня, чтобы поговорить со своим ребенком о его сне.

Если он слишком мал, вы можете попросить его нарисовать свой кошмар. Это позволит увидеть ребенку свои страхи и разобрать их с вами, что непременно поможет понять их происхождение.

Оставить своего ребенка наедине со своими мыслями и чувствами, после очередного страшного сна, плохая идея и не является решением проблемы. Скорее всего, это увеличит его замешательство в течение ночи и даже повлияет отрицательно на отношения между вами. Он просто не будет ощущать себя защищенным, и именно, начиная с общения, ребенок будет иметь успех в управлении своими страхами.