

Нарушение сна и ночные кошмары

Нарушение сна – явление довольно распространенное, особенно часто проявляющееся у детей старше двух лет.

Как показывают наблюдения, первой и основной причиной детских страхов и порождаемых ими нарушений сна является нездоровый психологический климат в семье.

Сон – это отражение реальности. Как правило, нарушения сна наблюдаются у тех детей, которые лишены необходимой им доли любви, внимания, заботы и ласки со стороны родителей, прежде всего – матери. Нарушение эмоционального контакта между маленьким ребенком и матерью становится для него неосознанной, но очень глубокой травмой, порождающей различного рода переживания.

Как правило, олицетворением зла, насилия и угрозы в сознании маленького ребенка являются сказочные персонажи. Чаще всего это Баба Яга и Кощей Бессмертный. Угрозы, окрики со стороны матери приводят к тому, что ребенок неосознанно соединяет воедино два образа в один – образ злой силы, которая и предстает в виде Бабы Яги (или другого сказочного персонажа женского рода). Неотзывчивый, грубый отец трансформируется в сознании в образ Кощея Бессмертного.

Среди детей в возрасте около двух лет наиболее распространенным страхом является страх волка. Образ волка – также олицетворение жестокости отца. Несколько позже волк может ассоциироваться у ребенка с боязнью уколов и боли (острые зубы). В том случае, если уколы ребенку делает мать или кто-либо другой из членов семьи, переживания ребенка могут стать еще более глубокими, а образ волка – более навязчивым, преследующим его не только во сне, но и в реальности.

Повышенная строгость родителей, недостаток любви и внимания с их стороны – вот главные причины ночных детских кошмаров.

Еще одной причиной возникновения страхов, как показали исследования, может стать угроза выкидыша, имевшая место во время беременности. Инстинкт самосохранения включается в работу уже во время внутриутробного периода развития, в будущем проявляясь в более обостренной форме, чем у других детей.

Но есть и другая сторона вопроса. В принципе, детские страхи, если они не повторяются слишком часто и не приобретают патологической формы, явление нормальное и естественное. Возраст от 2,5 до 3 лет – это тот самый возраст, когда воображение ребенка развито наиболее сильно.

Эмоционально чувствительные дети с развитым воображением в более значительной степени подвержены страхам, чем дети с неразвитым воображением.

Воспитывая ребенка, многие родители придерживаются полярных точек зрения по поводу того, следует ли поддерживать в нем веру в реальность существования сказочных «злодеев». Это – достаточно сложный вопрос, однозначный ответ на который дать невозможно. С одной стороны, многие родители используют сказочных персонажей как «оружие» в борьбе с непослушанием ребенка. «Будешь себя плохо вести – придет Баба Яга и заберет тебя!» - часто угрожает мать ребенку. Надо признать, «оружие» это зачастую является очень действенным. Но постоянно растущий страх ребенка перед злой силой неизбежно приводит не просто к ночным кошмарам, а порой и к серьезным патологическим нарушениям психики, неврозам, накладывающим серьезный и глубокий отпечаток на все последующее развитие психики растущего человека.

С другой стороны неразвитое воображение едва ли можно отнести к положительным моментам в развитии малыша. Чувство сострадания, желание победы добра над злом, радостное ощущение торжества справедливости – все это помогает формированию гуманистической установки, правильных жизненных ориентиров.

Родители, избегающие рассказывать ребенку о злых сказочных персонажах, всеми силами подавляющие в нем веру в их существование, тем самым нарушают у ребенка процесс осознания добра и зла. В дальнейшем это приводит к тому, что ребенок оказывается не способным распознать добро и зло, почувствовать реальную угрозу или опасность.