

Что делать родителям во время и после приступов ночного страха у ребенка?

1. Не паниковать и не суетиться, оставаться спокойными. Ночной страх — это не криз, угрожающий душевному и физическому здоровью малыша.

2. Не совершать необдуманных действий: не стараться каким-либо способом разбудить ребенка. Обычно достаточно просто дождаться окончания приступа. Конечно, это тяжело - ничего не делать, а только смотреть: нужно обладать железной выдержкой и спокойствием.

3. Если ребенок находится в состоянии выраженного двигательного возбуждения (бьется и царапается, пытается вскочить и убежать и т.д.) — обеспечить физическую безопасность ребенка, мягко удерживая его на руках или на кровати.

4. Внимательно наблюдать за ребенком весь период приступа и после него, для того чтобы в подробностях описать это специалисту (по плану, см. ниже).

5. Если ребенок все-таки проснулся, ласково успокойте его, отвлеките, осторожно попробуйте выяснить, как он себя чувствует и что, может быть, помнит.

6. На следующий день ни в коем случае не обсуждайте ночной приступ с ребенком или в его присутствии. Это может привести к формированию невротических реакций и появлению дневных страхов и тревоги. Однако очень аккуратно и дипломатично, не упоминая напрямую ночное приключение, нужно сделать осторожную попытку выяснить возможные воспоминания о прошедшей ночи.

7. Иногда, совсем редко, можно попробовать позволить ребенку провести остаток ночи вместе с вами в постели. Ни в коем случае не забывайте об угрозе формирования неосознанной, так называемой «побочной пользы». Наблюдая, как испуганная мама «танцует» и суетится вокруг него, разрешает спать вместе с ней в постели, ребенок становится подсознательно «заинтересован» в таких ночных приключениях. Правда, это более характерно для ночных кошмаров.

8. Инстинктивное желание такой «пользы» естественным образом может приводить к манипуляциям и прогрессированию данных нарушений. Именно поэтому не стоит после приступа с энтузиазмом поить и кормить ребенка, оставлять в постели со взрослыми и, вообще, чрезмерно лелеять и холить.

9. Обязательно контролируйте режим отдыха и сна — отдохнувший и выспавшийся ребенок имеет гораздо меньшую вероятность ночных страхов. Добиться этого можно по-разному. Если нет дневного сна, можно попробовать укладывать ребенка спать днем, особенно это хорошо получается у деток более младшего возраста. Можно пытаться уложить спать вечером раньше обычного и (или) стремиться продлить сладкий утренний сон.

10. Процесс засыпания, желательно в одно и то же время, должен быть максимально приспособлен для релаксации и успокоения ребенка. Создайте определенную церемонию отхода ко сну: рассказывание сказок, чтение книг, прослушивание музыки или звуков природы (шум дождя и ветра, морской прибой и т.д.) прекрасно помогает ребенку расслабиться и спокойно уснуть.

11. Возьмите за правило, обязательно разговаривать с ребенком перед сном и обсуждать события, произошедшие днем. Если получится войти в доверие, нужно аккуратно подтолкнуть ребенка к детальному обсуждению своих страхов, волнений

и тревоги за целый день. Таким образом уничтожатся определенные составляющие, а иногда и все стрессовое напряжение, которое аккумулировалось за целый день бурной жизни, полной стрессов, огорчений и радостей.

12. Нужно вселить в ребенка полную уверенность в прочной родительской защите и ощущение абсолютной неуязвимости. Организация процесса засыпания должна максимально обеспечивать ребенку только положительные чувства и мысли. Превосходно выручает обычная «радионяня». В таком случае ребенок будет абсолютно уверен, что родители всегда смогут услышать посторонние ночные шумы и прийти на помощь.

13. Пространство обитания ребенка во сне (кровать) должно быть предельно изолированным от раздражающих факторов: сильные шумы, яркий свет, излучении бытовых электроприборов и т.д.

14. При частых ночных страхах иногда замечательно помогает раннее «внеплановое» пробуждение. Если мягко и нежно попытаться пробудить ребенка ото сна приблизительно через 30-60 минут после засыпания и потом опять уложить его спать, это может кардинально изменить сонный цикл и сорвать «коварные замыслы» ночных страхов.

15. Если ночные страхи повторяются и мешают жить, необходима консультация специалиста.

16. Но! Родители должны всегда помнить — любые книжные рекомендации, даже самые умные, не являются истиной в последней инстанции и руководством к немедленным бездумным действиям. Возможно, вашему ребенку подходят совсем другие советы — анализируйте, размышляйте, слушайте свой внутренний голос.

17. И наконец, самое важное — психологический комфорт в семье и душевное спокойствие окружающих ребенка людей.

Педагог-психолог МБДОУ № 220:
Глотова Дарья Борисовна