

## Рекомендации для родителей

### «Как помочь ребенку справиться с ночными кошмарами»

#### Перепишите сюжет: действенный способ справиться с ночными кошмарами у ребёнка

Всем нам иногда снятся кошмары — страшные, тревожные и неприятные сны, после которых просыпаешься в холодном поту. Детям кошмары снятся даже чаще, чем взрослым, и нередко могут повторяться из ночи в ночь. Мэтт Бэригал с портала Fatherly обратился к специалисту по сну, чтобы разобраться, как помочь детям одолеть ночные кошмары и спать спокойно.

Ночные кошмары пугают детей сильнее, чем взрослых, потому что они еще не очень хорошо могут отличать реальность от сна, а потому им может казаться, что события страшного сна происходят в реальности. Плюс существует множество факторов, которые способны вызвать появление страшных снов: смена режима сна, травматичный опыт, большие жизненные изменения (например, переезд в другой дом или начало учебного года), напряженная обстановка в семье, страхи, тревога и т.д.

Родителям, чьи дети страдают от ночных кошмаров, важно помнить о том, что ребенка, проснувшегося от плохого сна, следует успокоить. Посидите рядом с ним, обнимите, объясните, что плохой сон закончился. Помогите ребенку почувствовать себя спокойнее при помощи ночника или игрушки-защитника.

В том случае, если кошмары становятся навязчивыми и систематическими, родители могут попробовать прибегнуть к методу когнитивно-поведенческой терапии, который заключается в «переписывании» сюжета страшного сна.

«Суть терапии заключается в том, что вы детально вспоминаете свой сон, записываете его на бумагу, а затем переписываете заново — меняете сюжет, меняете концовку. Делаете так, чтобы в следующий раз, когда вам приснится кошмар, он закончился на более позитивной ноте», — объясняет Абхинав Сингх, главный врач Центра Сна штата Индиана. Доктор Сингх утверждает, что эта терапия со временем показала себя эффективно и в данный момент признается специалистами по сну и врачами как наиболее действенный способ избавления от кошмаров. Главное тут, как в любом лечении — последовательность, регулярность и продолжительность. Само лечение проходит в три этапа.

Первый: запишите свой кошмар.

Второй: перепишите сюжет кошмара, но измените его сюжет так, чтобы он стал менее страшным.

Третий: изучайте и перечитывайте новую историю по 10-20 минут в день.

Главная цель такой терапии, по словам, доктора Сингха, в том, чтобы позволить человеку, страдающему от кошмаров, обрести контроль над ситуацией и создать новую версию развития событий, существующую в его подсознании.

Если от кошмарных снов страдаете не вы, а ваш ребенок, то здесь ему потребуется ваша помощь для того, чтобы справиться с этим. Вот, что вам надо сделать. Попросите ребенка с утра максимально подробно записать свой кошмар (если ребенок еще не умеет писать, сделайте это за него). Уточните все важные детали, действующие лица, декорации — и запишите все в подробностях. Определите, что конкретно в этом сне пугает ребенка.

Теперь пришло время изменить сюжет. Перепишите историю, но сделайте так, чтобы страшный элемент (например, монстр из шкафа или гигантский кальмар) стал нестрашным. Обсудите с ребенком, что поможет ему чувствовать себя увереннее во сне, и как он может справиться со страхом. Пусть представит и детально опишет все, что должно поменяться во сне. Чем больше будет подробностей, тем лучше. Вы можете даже нарисовать картинку, на которой страшный монстр превращается в нечто безобидное и смешное.

После того, как вы закончите переписывать историю, прочтите ее вместе с ребенком и напоминайте ему освежать сюжет в памяти несколько раз в день. Ваша задача здесь — сделать так, чтобы мозг ребенка сохранил обновленный сюжет и использовал его в следующий раз, когда события сна начнут развиваться по привычному пугающему сценарию.

Также доктор Сингх рекомендует родителям воздержаться от того, чтобы взять инициативу в собственные руки. «Убедитесь в том, что ваш ребенок, а не вы, проделывает необходимую творческую работу. Пусть он сам придумает решения. Не мешайте. Дайте ему самому придумать историю», — говорит он. Важно, чтобы позитивные образы сами появились в сознании ребенка, а не пришли извне — так ему будет проще их запомнить и использовать.

Повторяйте новый сюжет 10-20 минут в день, и кошмар постепенно превратится в обычный сон, который не будет заставлять вашего ребенка просыпаться с криками и в холодном поту.