## Нарушение сна у детей

*По данным исследований крепкий продолжительный сон для ребенка играет значительно более важную роль, чем для взрослого человека, потому что во сне формируется память, укрепляется психика, молодой, развивающийся организм восстанавливается, растет. Соответственно, детская бессонница может негативно отражаться на психическом и физическом развитии ребенка.*

Нарушения сна подразделяют на инсомнии (бессонница), гиперсомнии (избыточная продолжительность сна) и парасомнии (группа неэпилептических нарушений, таких как снохождение, ночные страхи и др.).

### Инсомния - нарушение ассоциаций засыпания

**Возраст:** Чаще всего это дети первых лет жизни, первый-второй год жизни.

**Описание:** У ребенка при вечернем засыпании вырабатываются неправильные навыки засыпания, так называемые неправильные ассоциации засыпания. Ему помогают вечером заснуть всей семьей, мама его укачивает на руках, папа сует бутылочку, бабушка еще хлопочет где-то на заднем плане. Ночью он переворачивается, открывает глаза, видит - что-то не то, он засыпал на руках у мамы, при укачивании, с бутылочкой, а очутился непонятно где, один. Он начинает плакать, прямо просить о помощи, чтобы ему помогли заснуть.

**Рецепт:** Не надо ребенка укачивать на руках перед сном, не надо его приучать, пусть он сам научится засыпать. Кладите ребеночка в кроватку, рядом сидите, шушукайте там, баюкайте, а потом уходите к себе на кровать, пусть ребенок приучается сам засыпать.

### Инсомния - нарушение установок сна

**Возраст:** Характерна для более старших детей, после года, когда ребенок уже начинает ходить и осознавать свою индивидуальность.

**Описание:** Ребенок не соглашается с родителями, с тем временем, когда его укладывают спать. Чаще всего это, например, в 9 часов вечера его относят или отправляют в спальню, кладут в кроватку, читают ему сказку, мама говорит: «я пошла», и начинается – «хочу пить», «хочу писать», «посиди со мной». Ребенок ищет поводы какие-то, он нащупывает такие болезненные для родителя места, чтобы манипулировать, чтобы продлить время общения с родителями вечером.

**Рецепт:**

* Тактика «приду через 5 минут». То есть мама укладывает ребенка, ребенок не хочет спать, мама говорит «сейчас-сейчас, подожди, мне нужно сейчас помочь папе или пойти быстро посуду помыть на кухне, но ты лежи, я через 5 минут приду». Он пока еще не понимает, что ему надо возмущаться, он дожидается, мама возвращается, чуть-чуть с ним побыла, потом снова говорит «полежи, через 5 минут я снова приду, мне надо что-то еще сделать». И таким образом удается удержать ребенка в постели, пока он не заснет, без формирования вот этого протестного поведения.
* Очень важно для детей соблюдать вот эти правила гигиены сна так называемые. В принципе, все их знают, наверное, помнят еще из школьного курса какого-нибудь природоведения, что в спальне должны быть комфортные условия, что не должно быть слишком жарко, не должно быть слишком шумно, не должно быть слишком светло, что кровать должна быть удобная, что одеяло должно быть не слишком теплым, чтобы не потеть ночью, – это, в принципе, совершенно естественные требования.
* Очень для детей важен режим. То есть каждый день в одно и то же время должно происходить и укладывание и подъем. Для чего это нужно? Для того чтобы этот ритуал уже ребенка программировал на следующий день подготовки ко сну, чтобы избегать его протеста. Потому что если сбивается ритуал, ребенок чувствует, что он может потянуть время, – он это делает, не ложится спать. *Если последовательность действий предсказуемая, то есть он знает, что вот сейчас покушали, потом пошли искупались, потом почистили зубки, потом почитали книжку, потом заснули, – если это каждый раз, каждый день повторяется, у него нет причины сопротивляться внутренне, то есть он считает, что так всегда и было.*

### Парасомния - снохождение

**Возраст:** Снохождение – это очень распространенная форма парасомнии именно в детском возрасте, у взрослых это очень-очень редко бывает, а у детей в определенном возрасте, где-то с 8 до 12 лет, встречается очень часто, порядка 10-17%.

**Описание:** Где-то через час после засыпания действительно ребенок либо встает в кроватке, либо просто садится в кровати, что-то бормочет, потом ложится обратно. Или встает, идет куда-то, потом возвращается, ложится и засыпает, и наутро совершенно не помнит о том, что происходило, когда его расспрашивают.

**Рецепт:**

* Прежде всего, нам нужно исключить такое заболевание серьезное неврологическое, как эпилепсия.
* Есть гены, которые влияют на вероятность снохождения, и эти гены проявляются тогда, когда к нервной системе предъявляются повышенные требования. И лечение снохождения заключается, во-первых, в организации безопасного режима сна, а при частых приступах на какое-то время мы назначаем препараты, которые успокаивают и стабилизируют нервную систему, потому что с генами мы ничего не сделаем, а вот нервную систему укрепить мы можем и уменьшить таким образом снохождение.

### Парасомния - страхи

**Возраст:** Около 5% всех детей испытывают ночные страхи в период с трех до пяти лет.

**Описание:** Случаются обычно где-то через час после засыпания, родители слышат громкий крик, прибегают в спальню ребенка, ребенок сидит в постели, весь трясется, глаза открытые, потеет весь, его спрашивают, пытаются успокоить, он не отвечает, руками размахивает, отбивается. Когда проходит этот приступ, буквально в течение минуты или максимум 5 минут, ребенок засыпает и замечательно спит потом.

**Рецепт:** Так же, как и снохождение, ночные страхи могут провоцироваться какими-то дневными событиями, избыточными нагрузками на нервную систему, стрессами, приемами некоторых лекарственных препаратов, температурой высокой, то есть когда нервной системе предъявляются повышенные требования, она может отвечать таким сбоями, если, скорее всего, у этого ребенка есть генетически еще заложенные факторы, которые способствуют развитию ночных страхов. Пока, еще раз подчеркну, эти гены не определены. Есть такое предположение, что они кодируются на генетическом уровне, эти парасомнии. Лечится так же, как и снохождение, назначается успокаивающий препарат, и, в принципе, редкие ночные страхи не являются поводом для лечения.

### Парасомния – ночные кошмары

**Возраст:** Множество маленьких детей проходят через стадию ночных кошмаров в возрасте от трех до пяти лет.

**Описание:** Кошмары возникают в так называемом быстром сне, возникает на разных этапах снах, часто глубокой ночью. Это неприятные сновидения, которые будят ребенка и вызывают такую яркую реакцию на содержание этих сновидений, когда он говорит: «я боюсь», прижимается к родителям, может рассказать, чего боится, может не рассказать.

**Рецепт:** Кошмары чаще встречаются у впечатлительных деток, с тонкой нервной системой и, опять же, на фоне каких-то событий дневных, которые вызывали дополнительную нагрузку на нервную систему: инфекционные заболевания, стрессы, изменение окружения, повышение температуры тела может быть, какие-то препараты могут тоже вызывать кошмарные сновидения. *В принципе, кошмарные сновидения вообще можно не лечить, потому что, если они часто случаются, это говорит о том, что здесь ребенка нужно отправлять к другому специалисту, скорее всего, к психологу сначала, посмотреть нет ли здесь какого-то психологического неблагополучия или семейного неблагополучия, которые вызывают вот такие неприятные сновидения.*

## Приемы, позволяющие справиться с ночными кошмарами

* Попробуйте предупредить наступление ночного страха пробуждением. Если ваш ребенок испытывает ночные страхи, вы можете попробовать разбудить его примерно через тридцать минут после того, как он ложится спать, и затем дать заснуть снова. Это нарушает цикл сна и прерывает установившееся течение ночных страхов.
* Увеличьте общую длительность сна ребенка. Если он относительно маленький, это значит, что ему следует восстановить дневной отдых. Детей постарше постарайтесь укладывать в постель пораньше вечером или давайте им больше поспать утром. Причина этого заключается в том, что чем больше ребенок устает, тем труднее для него переключиться от глубокого сна к легкому. Классическое время для прихода ночных страхов - это когда маленькие дети впервые отказываются от дневного отдыха. В первый раз, когда ребенок бодрствует двенадцать часов или больше, возрастает давление на его систему сна, переходя границу, к которой он привык, и потому он погружается в глубокий сон, более глубокий, чем он когда-либо испытывал. В конце этого первого глубокого цикла сна вероятнее всего наступление ночных страхов.
* Установите порядок, чтобы ребенок испытывал положительные эмоции незадолго до отхода ко сну. Пусть ребенок сконцентрируется на положительных мыслях относительно того хорошего, что происходило с ним сегодня. Помогите ему чувствовать себя в безопасности и под вашей надежной защитой. Это, по всей вероятности, уменьшит ночные страхи. Весь процесс укладывания ребенка в постель должен успокаивать его. Она предлагает включить в этот процесс чтение вслух, пение или мохнатых зверей-игрушек.
* Убедите ребенка поделиться с вами своими страхами и беспокойствами в течение дня, чтобы они не беспокоили его ночью. Часто ребенок, испытывающий ночные страхи, беспокоится из-за маленького, специфического, но безрассудного страха. Как только он расскажет вам о нем и поймет, что у него нет оснований для беспокойства, ночные страхи исчезнут.
* Избегайте возникновения того, что называется "вторичной выгодой". Несмотря на то, что ночные страхи являются неумышленными, если ребенок просыпается и видит стоящего рядом родителя, обеспокоенного и уделяющего ему массу внимания, это может показаться чем-то вроде награды. Не следует при ночном пробуждении давать ему что-то поесть или выпить.
* Если ребенок просыпается от кошмара и бежит к вам в комнату, приготовьтесь выслушать его и успокоить. Некоторым детям нужно всего лишь убедиться, что все в порядке. Иногда, однако, вам придется идти с ребенком в его комнату, включить свет и показать ему, что там ничего нет.
* Ваш ребенок может захотеть провести остаток ночи в вашей постели, хотя обычно это не разрешается. Нет ничего страшного в том, что изредка вы нарушите это правило, если ребенок очень перепуган. Большинство детей отправляются спать к себе в постель на следующую ночь, не протестуя, если вы напомните им о существующем правиле.
* Кошмары чаще встречаются у впечатлительных деток, с тонкой нервной системой. Необходимо исключить факторы, нагружающие нервную систему ребенка: инфекционные заболевания, изменение окружения, стрессы, прием некоторых лекарственных препаратов, высокая температура тела, предъявление повышенных требований, конфликты между детьми и родителям, братьями и сестрами, родителями между собой.

*Повторяющиеся ночные кошмары – это чаще всего сигнал о каком-то неблагополучии в жизни ребенка, физическом или психологическом, и поиск его источника тут ключевая задача для родителей и специалистов.*

## Рецепты борьбы с детскими кошмарами от психотерапевта Рут Ламперт

**1. Пульт от телевизора**

Можно предложить ребенку представить свой сон как телевизор, показывающий всякие передачи внутри его головы. Тогда ночной кошмар превращается в надоедливый ужастик, который снова и снова крутит в эфире малобюджетный кабельный канал. Очевидно, что вам сразу же захочется схватить дистанционный пульт и переключить этот канал к чертовой бабушке. Хорошо бы здесь начать с того, чтобы ребенок сам подумал и создал для себя отличное и интересное ТВ-шоу. В нем могут показывать поездку в пионерлагерь, спортивный матч, волшебные приключения на даче и т.д. В тот момент, когда ночной кошмар снова начинает претендовать на телевизионный эфир, ребенок всегда сможет переключиться на свою любимую передачу.

**2. Рисунок**

Сон можно нарисовать на бумаге. Тогда ребенок окажется способным дистанцироваться от интенсивных пугающих событий, рассмотреть их в мелких деталях и тонких подробностях. Еще рисунок позволяет спокойно обсудить свой сон с близким, добрым и надежным взрослым, и придумать с ним вместе, как найти в этом сне путь к спасению или источник помощи, или как похитрее обмануть обитающих там мерзких монстров.

**3. Активное сновидение**

Порой дети способны грезить наяву, т.е. погружаться в специальное состояние транса, переживая события сна и оставаясь при этом доступными для диалога со взрослым. Такой контакт открывает дорогу к управлению их «кошмарной» историей.

Например, взрослый может помочь ребенку создать образ «спасателя» - персонажа, который всегда придет на помощь: Человека-Паука, Супер-Папу, Тузика, парящего на крыльях ночи и т.д. Их число, внешний вид и характер ограничены лишь детской фантазией. Ребенок становится режиссером своего сна, а взрослый – его ассистентом, раздающим команды по барахлящему мегафону: «Монстры, монстры, назад. Так, теперь спасатель, пошел, пошел…»

**4. Сон по ролям**

При обсуждении приснившегося психотерапевт просит ребенка рассказать ему о своем сне от лица разных его участников, например, самого чудовища, которое страшно рычало и намеревалось проглотить спящего малыша, или от его хвоста, или от метлы, на которой оно летало по ночному небу. И совсем не обязательно здесь ограничиваться лишь одушевленными персонажами, часто самые интересные истории выходят, когда их рассказывает какой-нибудь завалящийся и незаметный предмет, вроде придорожного булыжника.

Такое «чтение по ролям» помогает ребенку выйти из роли исключительно жертвы и посмотреть на происходящее во сне под другим углом, найти в нем новый смысл и обрести уверенность в своих силах.

*Независимо от того, какие конкретные методы и техники вы выберете, главное, в чем нуждается ребенок с ночными кошмарами – это надежный и внимательный, заботливый и уважительный взрослый, способный успокоить его слишком уж разбушевавшуюся тревогу.*

*Материал взят из следующих источников:*

*интервью врача-сомнолога М.Г. Полуэктова*

*книги Эдварда Клафлина - Домашний доктор для детей*

*статьи психолога Александра Матвеева*