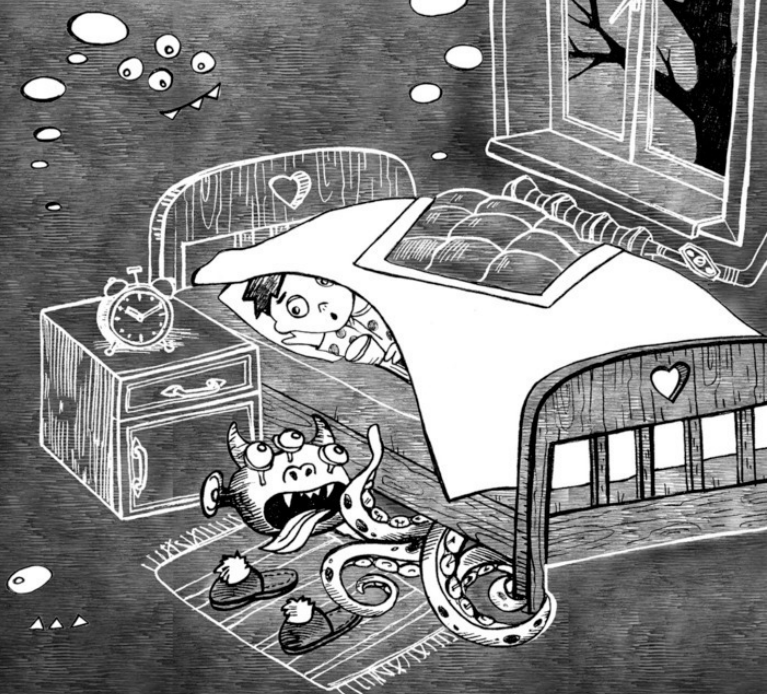


# Как правильно прятаться под одеялом?



**Майя Борисовна Кирюшина  
Наталья Александровна Кирюшина  
Как правильно  
прятаться под одеялом?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18664223](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18664223)*

*ISBN 9785447483135*

**Аннотация**

Детские ночные страхи и кошмары пугают родителей, пожалуй, не меньше, чем самого ребёнка. В этой книге простым и доступным языком раскрываются действенные методы, которые помогут успокоить напуганного малыша в момент пробуждения и позволят избежать повторения пугающих сновидений. Специалисты расскажут, какие техники можно использовать самостоятельно, а когда нужно обратиться к врачу, чтобы вовремя решить проблему и не дать ей повлиять на дальнейшую жизнь ребёнка.

# Содержание

Введение	5
Кошмары и кошмарики	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Как правильно прятаться под одеялом?

Майя Борисовна

Кирюшина

Наталья Александровна

Кирюшина

*Выражаю огромную благодарность всем,  
кто меня поддерживал!*

*Маме – за помощь на всех этапах создания книги.*

*Соавтору – за участие.*

*Художнику – за прекрасные иллюстрации.*

*Супругу и детям – за безмерное вдохновение.*

*Спасибо ВАМ!*

© Майя Борисовна Кирюшина, 2016

© Наталья Александровна Кирюшина, 2016

© Дина Коновалова, иллюстрации, 2016

*Редактор* Екатерина Орлова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Почти каждый ребёнок в своей жизни сталкивался с ночными кошмарами. Некоторые бежали кросс от кровати до туалета и обратно, а кто-то терпел до утра. Кому-то несказанно везло, что родители оставляли свет в коридоре. Ночные кошмары заставляли нас прятаться, запрыгивать на «островки безопасности», а иногда даже напрашиваться «в гости» в кровать к родителям. В общем, всякое бывало.

Став родителями, мы сами часто сталкиваемся с почти такими же жутиками и кошмариками. Чего только ни делают родители в борьбе со странным поведением ребёнка, которому, как кажется на первый взгляд, всего лишь приснился дурной сон. Вот ребёнок закричал, заплакал... мама бежит к нему, она готова на всё, пытается взять на руки. Но ребёнок отбивается, а потом и вовсе убегает с воплями куда-нибудь к шкафу. Мама в панике, ребёнок кричит в углу, папа пытается успокоить маму, которая готова бежать в ночи в церковь или звонить «03». Кошмар? Иначе и не скажешь!

Это может показаться странным, но я описала совершенно разные состояния. Как их отличить, что с ними делать и как постараться их не допустить, я опишу в этой небольшой книжке.

# Кошмары и кошмарики

*«И, как это часто бывает со снами, в конце тебя  
ждет чудовище...»*

**Настоящий детектив**  
*(True Detective)*



Мы прямиком направляемся в царство Морфея, то есть

в царство снов. Речь пойдёт, естественно, не о милых детских снах, а исключительно о снах дурных и пугающих. В общем, нам предстоит разобраться, что же такое кошмар, как он себя проявляет, и самое главное – что с ним делать именно сейчас, а не завтра на приёме у психолога.

Итак, в первую очередь, кошмар – это сновидение. Что интересно, просмотр сновидений происходит в так называемой фазе быстрого сна (по-научному – в REM-фазе или, как её ещё называют, БДГ-фазе). В это время активность головного мозга повышается, и, наблюдая за спящим в этот момент, мы можем увидеть, как быстро-быстро начинают двигаться глазки под веками. Собственно, БДГ так и расшифровывается – быстрое движение глаз. В общем, как ни назови, всё это об одном: мозг начинает активно работать, рассматривать и заодно обонять и ощупывать.

Что ещё нам важно знать? Например, то, что такая, казалось бы, мелочь как ночной кошмар присутствует в МКБ-10 (Международной Классификации Болезней) и даже имеет свои диагностические критерии. Что нас, несомненно, радует, так это то, что кошмар – это неорганическое расстройство сна. Порадовались? Не расслабляемся. Раз жутики-кошмарики – это неорганика, то никакое ЭЭГ, МРТ и подобные процедуры, включая сдачу всяческих жидкостей организма на анализ, нам, увы, никак не поможет. Придётся становиться великими диагностами и всё делать на глаз – в смысле, пользоваться такими методами как наблюдение

и беседа.

Что же нам будет видно на этот самый не вооружённый ничем глаз? Для начала то, что ребёнок будет помнить свой кошмар достаточно чётко, можно сказать, детально. Беседуя с ребёнком (а иногда и беседовать не надо – ребёнок сам прямо-таки вываливает в слезах то, что он увидел, и как это было страшно), Вы узнаете, что зубы у чудовища были вот такенные, глаза огромные, когти здоровущие, а сам он был весь зелёно-склизкий, и пахло от него горелыми котлетами. Ну или что-то в этом духе. Вариантов много. Может, это был просто милый паучок, просто размерчиком он был со шкаф и имел явно дурные намерения в отношении ребёнка. То есть, повторюсь, воспроизведение увиденного будет живым, детальным и иметь яркий устрашающий характер. Очень распространённый компонент – это угроза для жизни. Ещё одна особенность кошмара – сюжетность. Более того, очень часто в гуще событий оказывается сам сновидец, который получает главную роль. Вообще БДГ-фаза длится от нескольких минут где-то до получаса. За это время человек может умудриться увидеть такую сюжетную линию, что дух захватывает. Сам цикл сна состоит из нескольких сменяющих друг друга фаз, и за, скажем, 8 часов сна, человек может раз 5 побывать в той самой REM-фазе. Путём нехитрых математических вычислений можно примерно прикинуть, что взрослый видит сны примерно каждые полтора часа. У детей примерно до 3 лет достаточно большая часть сна

выпадает на быструю фазу.

Мы не будем вдаваться в подробное описание каждой фазы, ведь сейчас нас интересует только фаза быстрого сна, но обязательно выделим остальные диагностические критерии:

- пробуждение может наступить в любое время сна, хотя всё-таки обычно это вторая половина;
- при пробуждении от страшного сна сновидец быстро понимает, что он уже «здесь и сейчас», и никто его уже не хочет съесть. То есть ориентировка во времени и пространстве проходит быстро;
- сами кошмарные сны и расстройства сна, которые они иногда влекут за собой, приводят к выраженному дистрессу (стресс бывает «хорошим» и «плохим». Вот ДИстресс – это «плохой стресс»).

В общем и целом, для определения кошмара нам нужно просто внимательно слушать малыша (или уже не малыша. Больших деток тоже надо слушать. И не деток...).

Кроме всего вышеозначенного, нам важно знать, что страхи, а соответственно, и кошмары, бывают разные. Кто-то кошмарит монстрами, а кто-то ночью видит во снах, как ругаются его родители. Вот например:

«Старший 3 ночи подряд писается. Сначала думала – из-за того, что много воды перед сном пьёт и спит крепко. Вчера не давала пить, и всё равно описался. Проснулась под утро, а он между мной и мужем лежит

спит. Сказал, что ночью страшный сон приснился. Сегодня прям до истерики перед сном. Не буду один спать и всё. Орёт, что боится. Говорит, что каждую ночь плохие дядьки и тётки ему плохо делают, ему страшно».



## КОШМАРНЫЕ ФАКТЫ!

**Не всегда то, что мы видим во сне, является истинной проблемой. В свою очередь, грамотно интерпретированный сон может помочь выявить причину возникновения ночных кошмаров. А узнавать, что означает тот или иной сон, лучше у специалиста, а не у сонника.**

Кроме биологической предрасположенности к угрозе, которая досталась нам от предков, мы можем выделить целый перечень наиболее распространённых страхов и тревог (и с тем, и с другим Вы можете ознакомиться в конце книги в приложениях). Страхи младенцев, как правило, определяются в основном именно биологической предрасположенностью, а не привычками и способностью к сложной перера-

ботке информации. Излюбленный пример пугалки – «Я пошла», и мама делает вид, что уходит с площадки. Простенькая манипуляция, которая работает, потому что маленькие дети биологически предрасположены к страху одиночества и расценивают его как угрозу для жизни (что, в общем-то, логично). Кроме подобных ситуаций, следует отметить, что до того как дети станут более или менее рациональными, они очень легко ведутся на символизм. Различные пугающие изображения, истории, мультфильмы, фильмы – всё это может вызвать страх и, как следствие, кошмарный сон. Всем известная Баба-Яга – как раз такой пример.

В основном младенческие страхи исчезают в дошкольный период, если, конечно, их не поддерживать и тем более не взращивать; и ежели ребёнок плачет и капризничает в магазине, то мы не говорим ребёнку, что отдадим его вот этой тёте, а наоборот, рассказываем тёте, которая спонтанно захотела причинить добро, что своё золотце мы никому не отдадим. Однако кроме страхов, которые в основном исчезают в младенчестве, есть очень стойкие, которые могут преследовать нас всю жизнь, если с ними не работать. На самом деле, очень многие фобии взрослых имеют своё начало в детстве. И тут мы скорее обращаем внимание на чрезвычайно яркие, неприятные переживания. Младенец сидит в коляске и на него с лаем несётся собака. Да, она и не собиралась его кусать, а в общем-то, даже наоборот, но попробуй объяснить это перепуганному малышу, который раза в 3 меньше этой

собачки. Страх собак должен был бы пройти сам собой, но... в подобной ситуации он становится стабильным. И кошмарные сны в этом помогают. Данная ситуация будет перерабатываться, обрабатываться, дополняться мозгом и в итоге весьма хорошо закрепится.

Для детей более старшего возраста существует ещё одна опасность. Если копнуть поглубже, то иногда то, что мы испытываем страх, здорово подрывает нашу самооценку. Более того, самооценку, скажем, типичного школьника, с удовольствием подрывает его окружение. Прослыть «трусом» никто не хочет, поэтому к обычным детским страхам начинает прибавляться страх... выражения страха. Ребёнок перестаёт говорить о том, что его тревожит, перестаёт давать телу испытывать нормальную адекватную реакцию, и в итоге родитель рано или поздно оказывается вынужден отвести ребёнка уже не просто на консультацию к психологу, а к психотерапевту для работы с начинающейся или уже вполне себе обосновавшейся психосоматикой – заболеванием тела, которое началось «от головы». Она может здорово мешать нормальному сну, в том числе провоцировать кошмарные сновидения; ярчайший пример – это когда при насморке нос не дышит, а в итоге тебе снится какая-нибудь пакость про то, что ты тонешь или тебя душат.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.