

Психологические мотивированные нарушения сна представлены у эмоционально чувствительных детей со склонностью к беспокойству и страхам. Если в первые месяцы жизни беспокойство как безусловный рефлекс возникает перед сном в ответ на недостаток пищи или чрезмерно сильные и неприятные раздражители, то с 6 месяцев оно наполняется психологическим содержанием, являясь, по существу, уже переживанием. С этого времени, в основном до 2 лет, главным мотивом беспокойства будет переживание разлуки с отцом или матерью, а в дальнейшем излишняя строгость родителей, недостаток любви. Подобное отношение настолько противоречит повышенной потребности детей в эмоциональном контакте и любви, что непроизвольно ассоциируется со сказочными образами Бабы Яги, Кощея Бессмертного или Бармалея как символ бездушия, зла и коварства для детей 3-5 лет. В ночных кошмарах Баба Яга олицетворяет постоянные угрозы, Кощей Бессмертный или Бармалей - жестокое обращение, эмоциональную скупость и неотзывчивость отца. Но еще раньше, в 2 года, физические наказания и излишне резкое, угрожающее отношение отца находят свое отражение в кошмарных снах, в образе волка. Страх перед ним, точнее перед его острыми зубами проявляется в 3 года с типичной для этого возраста боязнью боли, уколов и крови. В итоге ребенок оказывается в неразрешимой для себя ситуации, когда днем его окружают запреты и угрозы родителей, а ночью преследуют их сказочно преломленные образы. Это и вызывает отказ от сна, страх перед ним, поскольку ребенка пугает невозможность проснуться ночью. Чувство бессилия, смертельного ужаса перед неотвратимостью надвигающейся катастрофы, то, что позже будет ассоциироваться со смертью, впервые ребенком постигается ребенком именно во сне.

Испытываемые во сне страхи перед расправой со стороны сказочных чудовищ и страхи от самой невозможности проснуться порождают боязнь замкнутого пространства, которая больше всего выражена в 3 года, когда одновременно звучат многочисленные страхи перед сказочными героями, в этом возрасте интенсивные запреты взрослых образуют также своего рода замкнутое психологическое пространство для ребенка. Запреты, как и в последующем, стесненность в толпе, переполненном автобусе или небольшой, загроможденной мебелью комнате, способны вызывать чувство страха. Особенно непереносима ситуация. Когда, наказывая детей, их запирают в тесное и темное помещение или просто оставляют одних и они не могут выйти, несмотря на все возрастающее чувство беспокойства, и страха, подобно тому как они не могут проснуться в кошмарном сне.

В 3 года больше всего выражена боязнь темноты, что усиливает контрастность страхов, возникающих в замкнутом пространстве, при засыпании и сне.

В 4 года у девочек и 5 лет у мальчиков, может проявляться возрастной страх одиночества, как бы подчеркивая повышенную эмоциональную чувствительность детей к единению со взрослыми, поддержке и защите с их стороны.

В 3 года и особенно в 4 года боязнь одиночества, темноты и замкнутого пространства образует связанную между собой триаду страхов, проявляясь вечером перед сном, когда ребенок лежит один, без света, в закрытой комнате. Ожидание наступления сна, а нередко и связанных с ним кошмарных сновидений вызывает чувство беспокойства, которое сновидение вызывает смутное чувство беспокойства, которое усиливается темнотой. Тогда расплывается воображение, и страшные образы возникают в образе ребенка. Вместе с тем при закрытой двери появляется страх перед отсутствием своевременной помощи со стороны взрослых. В итоге нарастающее возбуждение препятствует наступлению сна.

Если беспокойство незначительно, дверь приоткрыта и родители где-то рядом, сон наступает через некоторое время. Когда же беспокойство превращается в страх, то требуется либо постоянно горящая лампа, либо присутствие кого-то из родителей. Внимание, тепло и ласка. Оказанные ими, действуют успокаивающим образом, уменьшая появление кошмарных сновидений.

Иная картина наблюдается, если сам взрослый беспокоен, возбужден или начинает стыдить ребенка за страхи, угрожать наказанием. Тогда с другой стороны следуют непрерывные просьбы попить, сходить в туалет, жалобы на плохое самочувствие, а также просьба открыть дверь и зажечь лампу. Сон становится беспокойным - ребенок мечется, вскрикивает и плохо чувствует себя утром.

Следует подчеркнуть, что все перечисленные страхи, влияющие на сон детей, в своей основе являются возрастными, то есть более или менее присущими данному возрасту. Чаще они встречаются у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, и они могут приобретать аффективно заостренное звучание в случае возникновения невроза.

При нарушениях дневного сна, недопустимы какие-либо принуждения в отношении, не спящих детей, даже если они рано отказываются спать. Лучше в этом случае раньше укладывать их спать вечером. Необходимо укреплять общее состояние организма ребенка, больше двигаться.