

## КАК СПИТ ВАШ РЕБЁНОК? СОННЫЕ ПОЗЫ.

*Материал подготовлен*

*Педагогом-психологом*

*МБУ «Центр ППМС «Ресурс»*

*Е.В. Брайцевой*



Дочитана третья сказка, исполнен последний каприз... наконец-то! Ваше беспокойное сокровище уснуло. Вы подоткнули сползающее одеяло, поправили подушку. Помедлите... Окиньте кровать внимательным взглядом.

Посмотрите, КАК лежит ваш ребенок. Возможно, сейчас вы узнаете нечто интересное...

Конечно, спим мы по-разному. Но, как правило, две "сонные" позы являются основными (доминирующими). Одна из них - для засыпания, другая - для сна.

Первую тело само принимает в момент сладкой дремы, когда сознание только начинает "растворяться", готовясь перейти в сонный мир. Крепко заснув, поворачиваемся по-другому. Вот на эту, вторую позу, нам и следует внимание обратить.

Во сне наше тело всегда принимает то положение, которое дает ему ощущение наибольшей безопасности. Выбор "сонной позы" имеет психологическую основу, то есть выражает истинное отношение ребенка (человека) к себе, людям и событиям, происходящим вокруг него. Тело обычно выбирает положение не просто так, а в зависимости от душевного состояния хозяина. Причем тут прямая закономерность: чем старше ребенок, тем четче это выражено. А если любимая поза меняется - вероятно, что-то меняется и в мировосприятии.

По сути, та поза, в которой ребенок спит чаще всего, рассказывает о том, что происходит сейчас в его душе.

Этот тест поможет вам расшифровать послания, передаваемые в пластике спящего тела. Итак, вы подходите ночью к детской кроватке и видите:

№1. Ребенок спит

- а) на спине или на боку, ручки под щечку;
- б) свернувшись тугим калачиком;

- в) вытянувшись на животе;
- г) а кто его знает.

№2. Голова устроилась

- а) на подушке;
- б) зарылась в подушку;
- в) где-то рядом с подушкой;
- г) подушка на голове.

№ 3. Вы видите, что ручки

- а) симметрично расположились или слегка согнуты в локтях и лежат на подушке;
- б) одна расслаблена, другая упруго сжата;
- в) вцепились в игрушку, в подушку, простыню или одеяло;
- г) он/она обнимает себя руками.

№ 4. А кисти рук

- а) расслаблены и открыты, свободны;
- б) сжата одна, открыта другая;
- в) ладони сжаты в кулачки;
- г) прикрывают лицо.

№ 5. А ноги его/ее

- а) свободно раскинуты;
- б) одна согнута, другая свободно вытянута;
- в) зацепились за край постели;
- г) переплелись или поджаты к туловищу.

№ 6. Ваш ребенок обычно спит

- а) посередке, в самом центре своей кроватки;
- б) расположившись по диагонали;
- в) вдоль, поперек - как когда;
- г) притулившись в углу кровати.

№ 7. Вы хотите поправить одеяло и обнаруживаете, что оно

- а) как положено: на ребенке;
- б) под ребенком или совсем слетело;
- в) закрутилось вокруг всего тела;
- г) на голове или на туловище, а ноги торчат.

№ 8. Ваш/ваша наследник/наследница спит, словно

- а) юный принц или принцесса, свободно и вольно раскинувшись;
- б) как страусенок или как боевой петушок (попой вверх, носом вниз);
- в) свернувшись калачиком, как суслик в норке;
- г) как куколка, закрученная в одеяло.

№ 9. Он/она держится ночью за что-то?

- а) нет, даже игрушку выронил;
- б) да, за кровать - руками;
- в) да, за кровать - ногами;
- г) сам за себя.

№ 10. Обычно в детской кровати царит

- а) поэтический беспорядок;
- б) порядок, но относительный;
- в) куча мала;
- г) беспредел.

№ 11. Вы знаете, что он/она точно не спит никогда

- а) скрутившись в узел;
- б) на спине, раскинув руки и ноги;
- в) на боку, подложив ладошки под щечку;
- г) на животе, распластавшись свободно.

№ 12. Ранним утром вы обнаруживаете

- а) одеяло, подушку, ребенка - все в поэтическом беспорядке;
- б) плотный клубок из простыни, одеяла и ребенка в обнимку с подушкой;
- в) ребенка, примчавшегося в вашу кровать;
- г) что поспать у вас больше не выйдет, увы.

Посмотрите, какую букву вы выбирали чаще всего.

А) Уверенность и душевный комфорт. Ваш ребенок чувствует себя комфортно. Он принимает мир таким, каков он есть, во всем его многообразии, и уверен, что мир тоже понимает и принимает его. Он знает свою ценность и полон самоуважения. Страхи его не донимают и не мешают счастливо жить. Он полон самоуважения и знает себе цену, так как уверен в вашей безусловной любви и твердо знает, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь. Ощущение полной безопасности и надежного тыла делает его уверенным и свободным от комплексов человеком.

Б) Готовимся к обороне. Вероятно, у вашего ребенка наступил период трудностей, и во сне он часто спасается. От чего? От каких-то противоречий и тревожных моментов. Вероятно, сейчас у него конфликт, связанный со взаимоотношениями (не обязательно с вами, источником напряжения могут быть другие взрослые или его ровесники, например, в школе, в детском саду). Сейчас ему кажется, что мир агрессивен, и потому он так напряжен и готовится к обороне. При этом он пытается скрыть свои чувства от взрослого дневного мира. Возможно, это происходит потому, что побаивается: а вдруг его эмоции не понравятся вам? В общем, человека уже тревожат проблемы, которые он не может решить самостоятельно.

В) Не уверен в себе. Похоже, ваш ребенок не уверен в себе и своих силах, возможно, он даже растерян, встревожен, настороже. Почему? Он боится неожиданностей и изо всех сил старается их избежать. Пытаясь контролировать себя и других, боится расслабиться по-настоящему. Любые перемены вызывают напряжение и дискомфорт. Он теряется и старается ухватиться за кого-то из близких (что само по себе неплохо), но, к сожалению, при этом он не учится рассчитывать на себя. Одновременно хочет независимости, и страшно: "А вдруг я останусь один, без поддержки?" Все это вызывает в душе ребенка путаницу, делая его уязвимым. Он, как бутон, который боится раскрыться полностью, чтобы превратиться в прекрасный цветок.

Г) Пленник беспокойства. Сейчас у ребенка фаза борьбы - то ли с собой, то ли с вами. Наверное, в последнее время частенько случаются ситуации, которые не устраивают его. Но он почему-то вынужден смириться с ними. (Вот вопрос: почему?) По каким-то причинам он не может открыто выразить свои истинные потребности, потому прибегает к наивному протесту: "Ничего не вижу, ничего не слышу" и знать ничего не хочу. В сущности, он - пленник беспокойства, и это беспокойство передается ему от вас. Крохе не хватает ощущения надежности. И только вы в силах дать ему это. И тогда ребенок сможет спокойно, без чрезмерного напряжения, учиться и развиваться, и радостно идти по жизни.

Вспомните для начала, что сонная поза, как правило, только отражает то, что сейчас происходит в нежной детской душе. И, возможно, такие подсознательные реакции - еще

не указание на серьезную проблему, а только начало проблем.

Чем ровнее тело во сне и симметричней руки и ноги - тем "приспособленной" к миру ребенок. И наоборот. Чем "закрученной" сонная поза - тем больше у ребенка проблем. "Раскрутите" ребенка.

Нет, не физически. Если вас что-то расстроило, конечно, вы можете уложить ребенка иначе. Но этого недостаточно, чтобы проблему решить.

Помогите растущему человеку успокоиться, разобраться, разрешить конфликт - и тело ответит на это спокойной позой и спокойным сном.

Минимальная терапия в этом случае - выслушать малыша и показать, что вы его любите, понимаете и готовы прийти на помощь всегда, когда он вас попросит. И если вы все сделали правильно, то увидите, что в эту ночь ваш дорогой человек будет спать спокойнее и в более расслабленной позе. (Даже груднички понимают, что родители хотят сказать, когда повторяют: "Мама тебя любит и защитит, спи спокойно!")

Постарайтесь понять ребенка, почувствовать его состояние и переживания. Постарайтесь на них откликнуться. Иногда для этого достаточно просто посмотреть на мир глазами детей. Что мешает вашему ребенку чувствовать себя комфортно, чего он опасается, что тревожит его? Чего он боится?

Нашим детям нужны внимание и понимание. А еще наше терпеливое и доброе участие. И любовь. И тогда и ночи будут спокойными, и счастливыми дни.