

## **Страшные сновидения у детей** (что делать, если ребенку приснился страшный сон)

В практической работе психолога, консультирующего родителей, часто возникает необходимость обсуждать с родителями темы иррациональных переживаний и иррационального поведения детей.

Это страшные сновидения, страхи, символические игры, детский "страшный" фольклор и так далее. Эта область требует деликатного подхода, и правильная ориентация родителей и психолога-консультанта может помочь ребенку справиться со сложным эмоциональным опытом. Кроме того, грамотная работа с "иррациональным" опытом способствует установлению хорошего и доверительного контакта между взрослым и ребенком, и раскрывает взрослому новые возможности понимать ребенка и взаимодействовать с ним.

В данной статье автор предлагает некоторые соображения, касающиеся практики работы со страшными детскими сновидениями или "ночными кошмарами". При консультировании родителей по поводу детских страшных сновидений возникают две основные проблемы: во-первых, помочь родителю правильно понять, что происходит с ребенком, и, во-вторых, если необходимо, провести психокоррекционный сеанс с ребенком, если иррациональное переживание достигает травматического уровня.

Детям иногда снятся страшные сны или в их фантазиях появляются "страшные" элементы. В этих снах происходят жестокие и странные действия: страшные чудовища пытаются поглотить ребенка, бандиты гонятся за ним по темным коридорам и туннелям, ведьмы мучают и пугают его и так далее. Иногда, наоборот, сам ребенок в сновидении совершает странные или агрессивные действия: нападает на других персонажей, отрывает голову или отдельные части тела у противника. В таких сновидениях встречаются небывалые пейзажи, зловещие птицы с страшными глазами, трансформирующиеся предметы и многое другое... Эти сновидения иногда сильно пугают ребенка.

Когда ребенок рассказывает такой сон родителям, или родители сами догадываются, что малышу снятся кошмары, у них возникает естественный вопрос: как лучше всего помочь ребенку справиться с этими переживаниями. В таких ситуациях взрослые часто пугаются или впадают в замешательство, не зная, как поступить. Или, что еще опаснее, начинают "принимать меры" исходя из своего здравого смысла или опираясь на рекомендации массовой популярной "духовной" литературы.

С точки зрения современных психологических представлений можно предположить, что эти "страшные" сновидения отражают действительно важные глубинные процессы в психике маленького человека. Правильное отношение к таким переживаниям может иметь большое значение для развития ребенка, тем более, что детские сновидения иногда имеют продолжение во взрослой жизни. Поэтому психокоррекционная работа с такими сновидениями

или реакция родителей на рассказ ребенка о таком опыте оказывают непосредственное влияние на развитие эмоционального опыта.

Например, однажды трехлетней девочке приснился очень странный и пугающий сон: она одна находится в каком-то небольшом закрытом помещении, сверху в этом помещении имеется окно или люк. Внезапно через этот люк на девочку бросается огромный тигр... В этот момент девочка от страха закричала и проснулась. Родители успокоили ребенка, и предложили забыть о сне, так как, по-видимому, опасались, что если говорить об этом сне - ребенок будет пугаться и будут проблемы с засыпанием. "Забудь - и все пройдет!" Сон больше не повторялся, хотя некоторое время девочка боялась засыпать. Этот детский сон она рассказала на приеме психотерапевта будучи уже взрослой женщиной. Ее беспокоил навязчивый страх закрывающихся дверей и трудности при нахождении в закрытых помещениях, особенно в метро.

Исследование этого случая показало (у взрослого пациента) "иррациональное" происхождение страха, так как никаких реальных жизненных ситуаций, которые могли бы вызвать подобную реакцию, не случилось. Возвращение к детскому сну и "проработка" его в техниках гештальт-терапии, позволило женщине избавиться от беспокоивших ее навязчивых переживаний. О том, как конкретно психотерапевт помог женщине, будет сказано несколько позже.

Во взаимоотношениях родителей и детей важно то, как реагируют взрослые на страшные или иррациональные переживания детей, как они понимают природу этих переживаний и как воспитатели и родители выбирают способы помочь ребенку. Пытаясь объяснить для себя причину "страшного" сновидения ребенка, родители обычно предполагают, что:

- A. В жизни ребенка произошли какие-то события, которые его испугали, надо выяснить, что это за события, и помочь ребенку избежать этих ситуаций( например, кто-то на улице его испугал или что-то произошло в семье).
- B. Родители полагают, что ребенок запомнил страшный, пугающий эпизод из фильма по телевизору, просмотренный перед сном, или его напугала история из сказки, следовательно, надо исключить телепрограммы и не читать на ночь сказки с "страшными" эпизодами (например, "Красную Шапочку").
- C. Ребенок заболел или устал.
- D. Родителям иногда кажется, что эти пугающие сюжеты - прямое отражение внутреннего мира ребенка, и если во сне или в фантазиях ребенка много жестоких сцен - их ребенок вырастет жестоким человеком, поэтому они думают, что надо "перевоспитать" героев сновидения и сделать их более добрыми.

Какова же природа сновидений ( в том числе страшных) и некоторых детских фантазий? Этот вопрос с давних времен интересует людей. Понимание природы сновидений и фантазий открывает родителям богатые возможности для установления контакта с детьми дает возможность лучше понимать внутренний мир своих детей и, может быть, свой собственный.

Механизмы сновидений, согласно современным психологическим представлениям, связаны с базовыми механизмами переработки информации. Когда человек видит СОН - он "подсматривает" работу глубинных механизмов, которые соединяют накопленную за день информацию о внешнем мире, информацию, имеющуюся в памяти, информацию о физиологических процессах в организме и многое другое в единое целое, "переваривая" разнородный материал, часто конфликтующий между собой. Во время сна мозг "перепакует" информацию, поступившую из внешнего мира или из внутренних физических и психических инстанций и "раскладывает ее по полочкам". Во время сновидения сознание делает работу, которую не смогло выполнить в дневное время, в том числе учится справляться со страхом и эмоциональным стрессом.

Интерпретация сновидений всегда вызывает интерес, но, к сожалению, в любой интерпретации присутствует большая доля субъективности... Обычно при интерпретации стараются установить связь между образами сновидений и событиями обыденной жизни.

С точки зрения обычного здравого смысла многие события, которые происходят в сновидениях, кажутся иррациональными, жестокими или пугающими, особенно часто это наблюдается в "страшных" сновидениях. Например, в сновидениях могут встречаться фантастические животные, трансформации вещей и людей, удивительные, невозможные в материальном мире события... Выбор образов для конструирования сновидения осуществляется глубинными механизмами бессознательного по правилам ассоциативных связей, и "правила жизни" в этом мире отличаются от мира бытового.

Хотя точная интерпретация сновидения невозможна, некоторые общие принципы и закономерности построения сюжета сновидений исследованы психологами, например, в рамках психоанализа, аналитической психологии Юнга, гештальт-терапии. На основе гештальт-подхода можно сделать некоторые прогнозы относительно того, какие тенденции внутренней жизни отражаются в увиденном человеком сновидении.

Например, если ребенок видит во сне, как ВОЛК охотится за ЗАЙЦЕМ и пытается его поймать и съесть, это не значит, что он вырастет охотником или будет мучить и ловить животных. С точки зрения гештальт-подхода, каждая тема сновидения и каждый персонаж представляют какую-то важную тенденцию в психической жизни человека. Если некая эмоция или психическая тенденция или телесное состояние или форма активности недостаточно полно проявляются в обыденной жизни, они в сновидении могут предстать как опасные для героя. С этой точки зрения ВОЛК в детском сне может символизировать, например, тему физической силы, агрессивности и активности. В этом случае сновидение может быть интерпретировано, как опасения ребенка относительно собственной агрессивности. Агрессивность относится к числу неодобряемых взрослыми форм поведения, но одновременно с агрессивностью отрицается и любое проявление силы и двигательной активности.

Сновидения могут иметь "бытовое" и "глубинное" происхождение. Некоторые "сценарии" сновидений интерпретируются относительно просто и образы таких сновидений легко находят параллели в эмоциях и конфликтах ежедневной жизни, то есть имеют "бытовое" происхождение. Но часто в "сценарии" сновидения включаются образы и эпизоды, которые отражают информацию о событиях на "глубинных" физиологических уровнях, о телесном опыте. В этом случае человек может увидеть символическое или иррациональное сновидение. Взрослый чаще может увидеть в таком сне что-то похожее на ритуальные действия, ребенок скорее увидит короткие эпизоды или отдельные образы. Сходные по структуре символические сновидения могут отражать и переживания высшего духовного опыта, когда человек решает экзистенциальные задачи своего бытия...

"Страшные" сновидения у детей, по видимому, могут иметь как "бытовое", так и "глубинное" происхождение. Чаще их порождают "события" на НИЖНЕМ - физиологическом, телесном - уровне. Но некоторые из иррациональных, "страшных" сновидений психолог мог бы отнести к ВЕРХНЕМУ, экзистенциальному уровню. В детском возрасте к числу таких экзистенциальных событий относятся проживание и осознание ребенком изменений, связанных с взрослением, с ростом физическим и психическим. Эти возрастные изменения и кризисы, сопутствующие им (возрастные кризисы социализации), были описаны, например, Э.Эриксоном.

"Бытовые" источники "страшных" или эмоционально напряженных сновидений ребенка - это эмоционально значимые события, происшедшие окружающем ребенка мире. Это могут быть конфликтные ситуации, или агрессивное поведение кого-то из взрослых, или несправедливое наказание... Эти источники чаще могут оказаться значимыми, если эмоциональные переживания ребенка (радость, страх, злость...) не нашли в течение дня условий для проявления, были "вытеснены". В таких сновидениях эмоции персонажей похожи на "вытесненные" эмоции ребенка, сновидение как бы "компенсирует недостаток" в эмоциональной жизни.

Но чаще иррациональные, непонятные и пугающие сновидения связаны с психическими "событиями" более глубинного уровня. В сновидении может проявиться начало болезни. Некоторым людям снятся "особенные" сны, по которым они прогнозируют наступление обострения своего заболевания. По некоторым особенностям таких снов можно даже предсказать характер заболевания.

(Один из знакомых автора в детстве часто болел ангинами. Всегда накануне болезни он видел "особенное" сновидение, где он попадал в лесные тропические заросли и колючие кусты цеплялись за его горло).

По наблюдениям, большинство запомнившихся надолго страшных детских сновидений отражают переживания физического плана (телесные изменения, сопровождающиеся возрастными кризисами, или болезнями). Эти телесные процессы часто проецируются в сновидении в странных и символических образах, драматических фантастических сюжетах. Такие

сновидения невозможно истолковать, если искать источники образов в эмоциональной сфере ребенка или в сфере его отношений с близкими людьми.

Возрастные кризисы роста - это особые моменты на этапах физического и психического развития человека. Тело ребенка растет, физиологические и психические механизмы усложняются и постепенно накапливаются изменения. "Состыковка" этих новых возможностей и изменений не всегда происходит гладко. Переход на новый уровень переживается как скачок, кризис, своего рода внутренний стресс. Эти опыт часто проявляется в "страшных" символических или странных снах и фантазиях.

Наиболее ранний стрессовый, травматический телесный опыт ребенка - это телесные переживания во время родов. Этот опыт опознается в сюжетах сновидений, где героя проглатывают или пытаются проглотить разного рода чудища или животные, часто зубастые, или герой пытается вырваться из закрытого помещения, или блуждает по коридорам и туннелям, иногда в этом путешествии его преследуют опасные существа. Просматривая такие сны, ребенок "вылечивает" себя от этих травматических воспоминаний.

К несколько более старшему возрасту (приблизительно первый год жизни) относятся другие эпизоды телесного опыта. Ребенок начинает знакомиться со своим телом, обучается владеть им. Этому опыту в сюжетах снов соответствуют образы пугающих глаз и других страшных элементов человеческого лица, расчленение человеческого тела, отделение головы от туловища... Отдельные группы составляют темы удушения, перемещение в шахте лифта или на эскалаторе, растворение, трансформация, агрессия со стороны "черной руки" или зловещей женской фигуры и так далее. Эти образы могут относиться к событиям телесной (физиологической) жизни ребенка от рождения до третьего (пятого) годов жизни.

Момент, когда в сновидении всплывает для переработки психическая травма или опыт, соединяющий сильное психическое и физическое переживание, может далеко отстоять по времени от того самого события. Сильные иррациональные переживания и страхи часто являются дальним следом травматического телесного опыта, который ребенок пережил в возрасте до года или в момент рождения, а само сновидение может быть "просмотрено" в возрасте трех - пяти лет или позднее. По-видимому, человек "просматривает" сновидение в тот период, когда у него появляются достаточные ресурсы для эффективной помощи себе самому.

Иногда сюжеты бытового и глубинного уровней сцепляются, и это может затруднить естественную спонтанную проработку темы каждого плана. Например, девочку, которая жила в маленьком среднеазиатском городке, мама пугала нищими, говорила, что нищие могут ее украсть. Девочка видела навязчиво повторяющийся сон, в котором она находилась одна в комнате, без родителей, и что-то ужасное могло произойти. Она смотрела на приоткрытую дверь и боялась, что войдет страшный нищий и что-то ужасное произойдет... (Тема пребывания в опасном пустом пространстве относится к числу "воспоминаний о травме родов", нищие попали из бытового плана). Вследствие "сцепления" планов сновидение навязчиво повторялось до тех пор, пока нищие

не выделились в отдельную тему. Тема "закрытое помещение" благополучно переработалась "сама собой", иррациональные опасения, связанные с нищами, сохранились у повзрослевшей женщины до сорокалетнего возраста.

Наиболее близкий аналог сюжетов сновидений, отражающих травматический телесный опыт раннего детства в символических формах - "страшные истории", которые дети рассказывают друг другу. Пугая друг друга этими рассказами, дети помогают себе овладеть своими страхами, учатся управлять своими эмоциями и регулировать их. (О детских "страшилках" можно прочитать, например, статью М.Осориной в журнале "Знание-Сила" номер 4 за 1984 год...)

Другой близкий аналог - народные волшебные сказки. Эти древние тексты представляют собой результат многотысячелетней культурной обработки иррационального человеческого опыта. "Страшилки" и "страшные" сновидения сходным образом отражают глубинные события, происходящие в человеческой психике. Но "страшилка" - уже коллективно обработанный в культуре (своеобразным способом) материал, а "страшное" сновидение - личный "материал автора". Сказка стоит на гораздо более высоком уровне - это воплощение коллективного опыта, который позволяет человеку гармонично и "правильно", по достаточно строгим законам, связать в целое разрозненные фрагменты (сходные у разных людей) глубинного иррационального опыта. Сказка в символической форме обучает человека справляться со страхами и подсказывает путь переработки в образной форме психотравмирующего материала.

Как же могут родители или воспитатели наилучшим образом помочь ребенку, которому приснился "страшный" или неприятный сон, если ребенок сильно испуган этим сновидением? Потому что именно родители являются лучшими терапевтами для своего ребенка и только в экстренных ситуациях стоит психологу самому проводить психокоррекционную работу по поводу сновидений.

Прежде всего - родители могут эмоционально поддержать ребенка. Родителям иногда бывает трудно спокойно отнестись к иррациональным переживаниям своего малыша, принять, что "бывает и такое", и дать ребенку подтверждение того, что "все в порядке". "Правила жизни" в мире сновидения отличаются от правил мира материального и можно свободно довериться развитию любого странного сюжета. ВО СНЕ МОЖНО ВСЕ.

Психолог может порекомендовать действия, которые, возможно, покажутся родителям экстравагантными и неожиданными. Эти действия базируются на простой идее: если бессознательное ребенка предложило некий символический сюжет - значит, оно готово решить задачу, которая символически выражена этим сюжетом. Поэтому надо ДОВЕРЯТЬ тому, что происходит в сновидении, и поддержать развитие темы сновидения, даже если она непонятная или пугающая. И если ребенок чувствует страх, встретившись с пугающими его символическими образами собственного бессознательного - взрослый может подбодрить его, помочь ребенку со страхом и действовать, идя навстречу испытанию, навстречу опасности.

То есть, если ребенок увидел сновидение, в котором ужасный ТИГР хочет съесть героя, и со страхом проснулся - пускай попробует досмотреть в воображении до конца этот сюжет. Может быть, ТИГР действительно съест героя, а может быть, они иным способом вступят в контакт, так или иначе, дальше все равно последует трансформация и развитие сюжета, преобразование энергии. Такое развитие дает ребенку поддержку в контакте со своим собственным глубинным опытом, учит спокойно относиться к собственным "страшным" фантазиям и переживаниям.

Иногда в популярной литературе можно встретить такую рекомендацию : надо пытаться противодействовать "опасности" в испугавшем ребенка сне с помощью игры или введения дополнительных элементов ("представь себе, что пришли охотники и отпугнули тигра..."). Этот подход срабатывает, если источник сновидения - "бытовой". Если же "страшное" сновидение порождено на глубинном, то есть физиологическом уровне, то действуя таким образом, мы косвенно УСИЛИВАЕМ страх (если нужна такая сильная поддержка, следовательно, ситуация действительно опасная). В то же время сама глубинная тема такой игрой не затрагивается и ПЕРЕРАБОТКЕ травматического опыта она помогает мало.

Если "страшный" сон приснился взрослому человеку - то, например, психолог может предложить : "Стань тем персонажем, которого ты боишься..." Именно так была построена терапевтическая работа со сном про ДЕВОЧКУ и ТИГРА, упоминавшаяся в выше. Когда произошло отождествление с ТИГРОМ, женщина почувствовала, что главная тема этого персонажа - попытка вырваться из сдавливающего пространства, (то есть символическое воспоминание о родах). ТИГР стал РЕАЛЬНО вырваться из "сдавливющего пространства" (из одеяла, которое было использовано, чтобы усилить игру и добавить в нее телесные ощущения). Когда ТИГР вырвался - разрушился навязчивый страх закрытого пространства у женщины...

Психолог может предложить родителю такую психологическую игру:

Представьте себе, что ваш ребенок рассказывает вам такой сон : "Я живу в маленьком городе с мамой, однажды мама просит меня отнести бабушке в дальнюю деревню подарок. Мама велит ни с кем не разговаривать по дороге. Мне надо идти через лес, и по дороге я встречаю страшного волка, который заговаривает со мной, я ему отвечаю и иду дальше своей дорогой. Волк смотрит на меня, но не делает ничего плохого, Наконец я прихожу к домику бабушки, открываю дверь, в домике темно, я подхожу к кровати и вижу, что бабушка какая-то странная, я начинаю разговаривать с ней и тут понимаю, что это волк со страшными зубами и сейчас он бросится на меня... и просыпаюсь от страха..." (это знакомый сюжет сказки "Красная Шапочка") Согласитесь, что такой сюжет задевает эмоции и воображение и взрослого, и ребенка.

И после такого начала - поговорить о том, что же происходит с ребенком, что происходит со взрослым и как можно действовать.

Так как это сюжет известной сказки, читатель знает, чем дело кончилось - все остались живы-здоровы. А, может быть, читатели были свидетелями детских

игр, когда ребенок играет в "Красную Шапочку"- забираясь под одеяло и потом радостно вылезая из-под него... То есть все сюжетные ходы и развязка понятны.

Но, предположим, для эксперимента, что родители никогда не читали эту сказку и не знакомы с "правильным" развитием этого сюжета. На примере "сказки" можно рассмотреть наиболее распространенные (удачные и не очень с точки зрения психокоррекционных задач) ходы, которые иногда используют родители (и начинающие психологи), когда ребенок сообщает о такого рода переживании.

В зависимости от гипотезы родителя о происхождении сновидения действия его могут быть различными. Например, мама может решить, что с ребенком прошлый раз плохо обошлась свекровь и отменить предстоящий визит к бабушке... Возможно, это не самый лучший вариант действий. Другие варианты:

1. Мама говорит ребенку: "Наверное, ты увидел этот сон, потому что съел много сладкого на ночь. Будешь теперь ужинать вовремя и телевизор со страшными мультиками смотреть не будешь, и тогда больше страшных снов не будет". В этом случае рассказ ребенка о событии использован для воспитательных целей, мама отрицает внутренний (глубинный) источник переживаний и серьезность этого источника. Мама предполагает, что ребенок испугался, возможно, она сама испугана этим страхом и заботится о том, чтобы побережь себя и ребенка от будущего переживания. Она указывает ребенку на внешние причины (поздно лег) и старается уверить ребенка, что БОЛЬШЕ ЭТОГО НЕ БУДЕТ, если он соблюдет некоторые условия (не будет есть сладкого). Но ребенок остается в одиночестве с его СТРАХОМ прямо сейчас, так как, возможно, ему важнее то, что происходит СЕЙЧАС, чем иметь гарантии, что страшного сна не будет потом.
2. Мама настроена творчески и предлагает: "Давай мы с тобой переиграем этот сюжет по-другому - бабушка угощает обедом волка, волк оказался вегетарианцем, а девочка училась в секции карате..." - детям часто нравятся такие игры. Мама старается отвлечь ребенка игрой, чтобы он переключился с негативных эмоций. Но если затронуты "глубинные" уровни - игра покажется насилием и вызовет сопротивление. (Еще игровое предложение мамы - "это все не так было, волк был добрый и девочка зажгла свет в комнате - оказалось, бабушка надела меховую шапку ,чтобы не стыла голова " - этот ход похож на "обесценивание" страшилки.
3. Мама боится, что рассказ о сне может накликать беду, и говорит: "Не надо говорить и думать об этом, забудь и усни". Это распространенный предрассудок. Действительно, можно заранее, до события, настроить себя на испуг излишними фантазиями, но если страх уже состоялся, замалчивание не способствует его рассеиванию (мама просит: "Не говори о страхах - мне самой страшно", так как если ребенок говорит о страшном, говорит, то УСИЛИВАЕТ количество, страха, если молчит - то "все хорошо и нормально, само забудется". Ребенок опять остается без поддержки и его эмоции таким образом отвергаются).



4. Мама боится, что действие из сна повторится наяву и хочет предостеречь своего малыша: она пересказывает вместе с ребенком страшный эпизод сна и при этом пытается так пересказать, чтобы избежать неприятной ситуации, дает совет. "Ты больше не ходи по лесу одна и обходи эту избушку стороной, бабушка получит пирожки по почте..." Практически мама пытается сочинить новый, благополучный сон взамен приснившегося. Ребенок может формально согласиться с такой идеей, но редко сопереживает рассказу мамы - так как ЕГО реальность и переживания проигнорированы, они-то связаны с его СОБСТВЕННЫМ сном.
5. Взрослый может сказать - "ты испугался, давай вместе сочиним сказку, которая поможет тебе справиться со страхом". Такое сочинение сказки может дать возможность ребенку развить продолжение сюжета как будто со стороны и подробно проговорить все эпизоды, сделав их тем самым из "переживания" - сочиненной историей, в которой он сам является автором.
6. Если взрослый угадал волшебную сказку - прототип сюжета сновидения, то он может просто рассказать сказку "Красная шапочка", сделав акценты на том, что сначала девочке было страшно, затем она оказалась внутри, и затем целая и невредимая вышла наружу.
7. Сыграть в виде живой "телесной" игры по ролям этот сон, где роль волка может "исполнить" одеяло ("а волк как бросится на девочку, схватил и проглотил ее").

Последние два "хода" предложены родителями, имеющими некоторые знания в области практической детской психологии. Для ребенка наиболее ПОЛЕЗНОЕ переживание в этой истории - это то, что его СЪЕЛ волк, а затем ребенок целым и невредимым оказался снаружи, что страх и напряжение сменились эмоциональной разрядкой. Это полезно, если источник сна - иррациональные переживания.

Варианты активной творческой переделки и изменения сна (превращение его в более безопасный) эффективны, если природа данного сна лежит в событиях реальной жизни и затрагивает значимые для ребенка социальные ситуации, но бесполезны или вредны, если природа сновидения связана с телесным опытом.

"Назидательные" и "обвинительные" стратегии можно считать сравнительно мало полезными, по возможности, их стоит избегать.

Итак, самое главное, что стоит сообщить родителям, если они пытаются разобраться в сновидении, которое приснилось ребенку: каждое сновидение для чего-то нужно.

Самый нормальный, правильный способ переживания сновидения - увидеть его во время ночного сна и забыть. Это означает, что информация переработалась полностью и эта переработка не оставила сильных эмоциональных следов.

Следующий уровень - когда сон запоминается, и если это "страшное" сновидение, человек взволнованно рассказывает о нем, думает, часто вспоминает, пытается интерпретировать. Часто это означает, что эмоциональный опыт, "закодированный" в сновидения не полностью переработан и требует дополнительного внимания - может быть, в виде обсуждения, рассказа или игры.

Самый эмоционально напряженный уровень - если "страшное" сновидение прервалось из-за того, что человек испугался событий своего собственного сна. Именно в таких случаях ребенок может с криком проснуться, испугавшись своего сновидения. В этом случае важнее всего поддержка и подтверждение того, что "сон - это сон, все нормально", помощь в "проживании" беспокоящего сюжета.

Если ребенок рассказывает о сновидении, готов обсуждать его - родители могут помочь ребенку принять собственные эмоции, проиграть ситуацию, пофантазировать на тему "страшного" сновидения.

Если ребенок пережил сильный испуг по поводу собственного сновидения, то родители могут помочь ему более активным образом, используя рисование или игру.

Но если сон потряс ребенка до глубины души, и родители чувствуют замешательство - можно предложить ребенку психокоррекционные занятия.

Стратегия психотерапии по поводу таких сновидений с детьми и со взрослыми единая - можно помочь прожить сюжет до конца со всей трансформацией образов, не отдавая предпочтения "хорошим" перед "опасными". С детьми можно использовать проигрывание всех ролей в игровом, психодраматическом стиле, как будто это, например, мультфильм или фильм ужасов. При этом психологу стоит помнить, что, что бы ни произошло в фантазии, это не реальность! И герой "съеденный" должен быть съеден полностью, тогда у него больше шансов ожить в следующем шаге фантазии.

В заключение можно пожелать всем взрослым и детям приятных волшебных сновидений, а так же того, чтобы все неприятности, если они и случатся, случались только во сне.

Вариант для психологов; "Журнал Практического психолога" 5 - 1996 стр. 76-85