

Как возникают проблемы со сном и почему с ними сложно справиться

Причины возникновения проблем со сном

В отличие от трех приемов обороны (реакция «бей, беги или замри»), причины, о которых пойдет речь ниже, запомнить немного сложнее. Это:

- 1) факторы предрасположенности (*врожденные особенности ребенка*);
- 2) провоцирующие факторы (*события, вызывающие стресс*);
- 3) осложняющие факторы (*мысли и привычки, усугубляющие проблему*).

Знание этих факторов поможет понять, как развиваются проблемы со сном и почему детям так сложно преодолеть трудности засыпания.

Факторы предрасположенности

Скорее всего, что сложности со сном у вашего ребенка появились по нескольким причинам. Предрасположенность к ним заложена генетически и дается от рождения. Она определяет вероятность возникновения проблем со сном, запуская своеобразный механизм нарушений. Например, ребенку требуется меньшее количество сна, или он генетически «сова» (то есть его естественный ритм ориентирован на более позднее засыпание, чем у большинства детей того же возраста). Сходная ситуация, когда у ребенка от рождения сильная воля и он умеет настоять на своем, как бы родители ни старались установить границы и правила. Есть и другие факторы, располагающие к возможным проблемам со сном, например чрезмерная впечатлительность или повышенная тревожность.

Один из факторов предрасположенности, упоминаемый в различных исследованиях, связан со стрессоустойчивостью. Люди различаются ростом, весом, им требуется разное количество сна, и с нервными перегрузками они тоже справляются по-разному. Про одного говорят: с него как с гуся вода, — такой человек мало подвержен стрессу. А другой, наоборот, реагирует чрезмерно остро и плохо справляется с волнением.

Сама по себе предрасположенность не может привести к проблемам со сном. Но в сочетании с другими факторами, накладываясь на них, она создает неблагоприятные для ребенка условия.

Провоцирующие факторы

Провоцирующие факторы — это стрессовые события, которые внезапно запускают механизм нарушений сна.

Вот некоторые из них:

- смерть кого-то из близких (включая домашнего питомца);
- развод родителей;
- травля в школе;
- несчастный случай и/или госпитализация;
- заболевание;
- просмотр страшного фильма.

Если провоцирующий фактор добавляется к предрасположенности, то эта комбинация может привести к проблемам со сном. В целом это нормально. Большинство людей плохо спят после стрессовой ситуации, но обычно вскоре все нормализуется. Потрясение проходит, так что ничего ужасного не случается. Но есть еще осложняющие факторы, из-за которых проблемы со сном у ребенка сильно затягиваются.

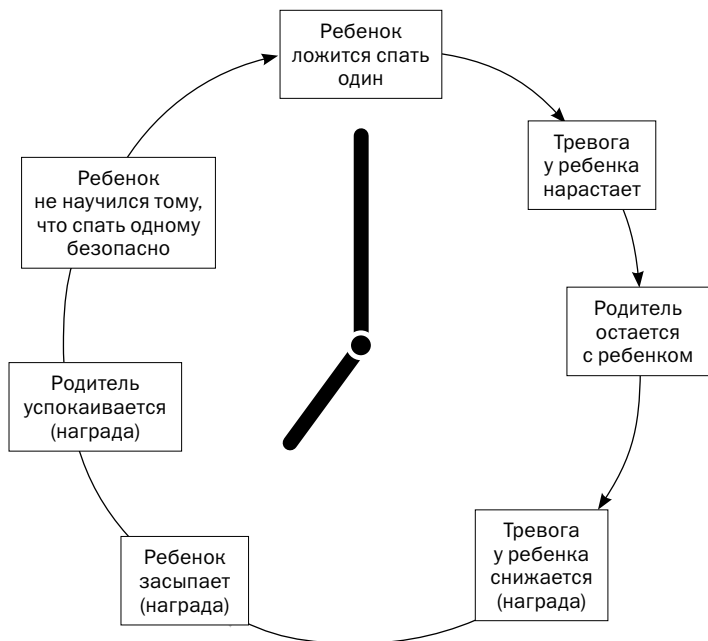
Осложняющие факторы

Под осложняющими факторами обычно понимают мысли, эмоции и формы поведения, которые негативно влияют на детский сон. По большей части все это порождает сам ребенок, но реакция родителей на его беспокойство также может повлиять на ситуацию. Осложняющие факторы возникают в ответ на стрессовое событие, и их проявление со временем усиливается.

В своей клинической работе мы наблюдали, как действия, которые должны были наладить сон ребенка, вызывали обратную реакцию. Конечно, родителей огорчает беспокойство детей, а вечером справиться с ним особенно трудно: все устают, выносить напряжение сложно. Многочисленные исследования сна и тревожности доказывают, что реакция родителей может усугубить проблему. Например, это происходит, когда ребенку позволяют делать то, что усиливает его страхи (например, если он боится оставаться один в постели). Иногда родители выстраивают вечерние ритуалы таким образом, чтобы успокоить ребенка. Мама или папа ложатся рядом с ним или забирают его в родительскую постель или спальню, чтобы ребенок быстрее уснул. Такое решение дает краткосрочный эффект, исключая ситуацию, которая тревожит ребенка. Однако в долгосрочной перспективе это не помогает. Напротив, ребенок убеждается, что его собственная кровать — место небезопасное. Таким образом запускается так называемый цикл тревожности, изображенный на с. 44.

В некоторых точках цикла тревожности удастся достигнуть определенного положительного результата, и это воспринимается и ребенком, и родителем как награда. Сначала это снижение тревожности ребенка, затем способность ребенка самостоятельно заснуть. И наконец, тот факт, что родитель может расслабиться и не бороться с сопротивлением ребенка перед сном. Это повторяется и на следующий вечер. В итоге ребенок не учится тому, что спать в своей кровати безопасно. Разорвать цикл тревожности — одна из задач нашей книги. Подробнее мы обсудим это во второй части.

Цикл тревожности



Родителям приходится долго убеждать ребенка, что нет ничего страшного в том, чтобы спать одному. Вечерним разговорам нет конца, ребенок ищет у родителей ободрения и поддержки. Бывает и так, что он зовет маму или папу, уже лежа в кровати, — проверяет, рядом ли они. Он много раз просит их подойти посмотреть, нет ли монстров в комнате, или посидеть у его кровати. Ребенок пытается вовлечь родителей в беседу о своих разнообразных страхах. Дать ему возможность высказать свои чувства и опасения — это очень важно. Но время перед сном для этого не подходит.

Как и уклонение, поиск поддержки — это вполне естественная реакция на тревогу. Дети часто ждут от взрослых, что те их утешат, объяснят непонятное, и родители, естественно, откликаются. Однако исследования показывают, что всё новые и новые поиски поддержки и утешения приводят к повторению негативной ситуации (в нашем случае это момент, когда наступает пора укладываться в постель). Если откликнуться на просьбу об утешении — посидеть с ребенком, проверить, не пробрался ли кто-то в комнату, — можно быстро снять тревожность. Но он так и не научится справляться с приступами беспокойства в будущем, потому что не будет знать, как успокоиться без помощи родителя. Чрезмерная поддержка заставляет ребенка поверить, что опасность существует и от нее нужно защищаться. Такая опека лишь убедит ребенка, что он и правда находится в зоне риска.

Выявление трех факторов

Одиннадцатилетняя Тринити была серьезной, склонной к размышлениям и пристально следила за новостями. Во время каникул она с семьей на пару недель ездила отдыхать, и все ночевали в общей комнате. Она отлично провела время, хорошо спала. Когда семья вернулась домой, Тринити надо было снова укладываться в свою кровать. Внезапно она стала просыпаться по ночам, а по вечерам говорила, что еще не устала. Через несколько дней она стала нервной, и в особенно неудачный вечер, когда Тринити никак не могла успокоиться, мама взяла ее в родительскую постель, чтобы

дочь хоть немного отдохнула. Там девочка мгновенно уснула. На следующий вечер Тринити снова попросилась в постель к родителям, а после маминого отказа опять долго не спала и плакала. В итоге ей все же разрешили лечь у родителей: на следующий день нужно идти в школу, и девочке важно было выспаться. Та же ситуация повторялась на протяжении всей учебной недели. На выходных к Тринити пришла ночевать подруга. Они засиделись допоздна, а потом без проблем уснули в комнате Тринити и отлично выспались. На следующий вечер девочка снова стала просить маму взять ее в свою постель.

Замечаете три фактора? Предрасположенность видна в первом предложении: Тринити проявляет большое внимание к окружающему миру и склонна много думать о происходящих событиях, ей непросто отмахнуться от впечатлений.

Определить провоцирующие факторы в данном случае непросто. Какое событие запустило проблемы? Может быть, смена распорядка дня во время каникул, а затем возвращение к прежним правилам, предполагавшим сон в собственной комнате.

И наконец, осложняющие факторы. После отпуска Тринити оказалась в «новой» обстановке (спала одна в своей комнате). Как только выключали свет, она начинала размышлять о чем-то мрачном (например, об угрозе ограбления). Это провоцировало эмоциональный взрыв (тревогу) и беспокойное поведение (девочка выходила из своей комнаты; жаловалась, что не может уснуть; говорила, что хочет ночевать вместе с родителями).

Другие осложняющие факторы появились, когда родители разрешили Тринити спать с ними. Об этом мы уже упоминали: подобные уступки (потому что ребенок расстроен или ему завтра рано вставать в школу) дают быстрый ситуативный эффект. Взрослые обычно уверены, что это временные меры. Но, к несчастью, нередко дети усваивают, что спать они могут только в присутствии мамы и папы. Порой ситуация осложняется быстрым привыканием, и в результате формируются долгосрочные проблемы.

Довольно легко выяснить у ребенка, что его беспокоит, — например, регулярно появляются новые монстры или другие страшилки, о которых дети узнают на YouTube, из видеоигр, фильмов или от друзей. Жуткие звери, призраки, гоблины, злые клоуны... Все мы сталкивались с подобными обитателями детского мира ужасов. Услышав ночью непонятный шум, ребенок может предположить, что это какое-нибудь чудовище. Тогда он не пожелает оставаться в своей комнате один в темноте и побежит за защитой к родителям.

Иногда провоцирующих событий не было, но ребенку хватило собственных мыслей и воображения. В нашей практике встречалось немало детей школьного возраста, которые, собираясь в поездку с одноклассниками или в летний лагерь, так переживали из-за предстоящего расставания с родителями, что это служило спусковым крючком, и у них начинались проблемы со сном. Некоторые дети нервничают, что не смогут связаться с родителями, «если что-то пойдет не так» в поездке или в лагере. Неважно, что запускает механизм тревоги, однако в итоге ребенок ищет утешения и защиты у родителей.

Не исключено, что постепенно все наладится само собой. Но если ситуация затянулась (то есть проблема проявляется три и более ночей в неделю на протяжении нескольких месяцев), то это маловероятно. По нашим наблюдениям, из 20 детей лишь одному (5%) удастся самостоятельно справиться с подобными трудностями в течение двух-трех месяцев.

Мы понимаем, как нелегко дается каждый день (и каждая ночь) родителям, ребенок которых испытывает проблемы со сном. А значит, чем раньше вы освоите приемы помощи, тем лучше будет чувствовать себя ваш ребенок и вы сами.

Вы готовы?

Важно следовать избранной методике коррективки сна до самого конца. Настойчивость и последовательность — залог успеха. Иногда придется подумать, стоит ли предпринимать тот или иной шаг прямо *сейчас*.

Таблица «Схема принятия решения», расположенная ниже, поможет вам в этом. Заполните ее по образцу, записав в одну колонку все положительные моменты, связанные со сном вашего ребенка, а в другую — то, что вам не нравится.

Собрав все преимущества и недостатки, проставьте оценки возле каждого пункта по пятибалльной шкале, где 1 означает «не слишком важно», а 5 — «очень важно». Затем так же оцените записи в другой колонке.

Подсчитайте сумму баллов в каждой колонке. Это покажет, насколько вы мотивированы к переменам в поведении вашего ребенка и к тому, чтобы разобраться с проблемами.

Схема принятия решения

Хорошее		Неприятное	
Иногда приятно взять ребенка к себе в постель и спать вместе — особенно по выходным.	2	Это мешает мне отдыхать; я просто мечтаю нормально выспаться!	5
.....	
.....	
.....	
.....	

Источник: Miller & Rollnick (2012)

Если слева и справа получилась одинаковая сумма баллов или разница составляет 1, возможно, вы пока не готовы к изменениям. Вам нужно время, чтобы выстроить свою мотивацию. Или же вы подошли к точке невозврата, когда сил терпеть уже не хватает и надо что-то предпринимать. Вероятно, вам стоит повторно заполнить эту таблицу через неделю и проверить, не изменилось ли ваше отношение к ситуации.

Если слева (в колонке «Хорошее») сумма баллов больше, чем справа, значит, вы находите весомые преимущества в том, что у ребенка есть трудности со сном, и эти преимущества перевешивают негативные аспекты. Такое случается во многих семьях. Пример из таблицы показывает: некоторым родителям нравится, что дети спят вместе с ними, особенно если кого-то из супругов нет дома (например, работает или уехал), или они в разводе, или один из родителей храпит (а потому ночует в другой комнате). Ситуация может оставаться стабильной долгое время, а может и измениться: ребенок «решится» перебраться в свою комнату, и вы почувствуете, что ему нужно больше независимости в вопросах сна. Не исключено, что через месяц вы захотите составить еще одну «Схему принятия решения» и посмотреть, не пора ли что-то менять.

Если сумма баллов справа (в колонке «Неприятное») больше, чем слева, вы готовы к применению поведенческих или когнитивных приемов, о которых узнаете из этой книги.

Для дополнительной проверки посмотрите: какую из предложенных ниже цифр вы выберете?

Я начну применять новые приемы, чтобы улучшить сон ребенка, в течение следующих трех дней

Возможно, начну 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Точно начну

Если вы выбрали 7 и больше — велика вероятность, что помощь ребенку в решении его проблем со сном для вас в приоритете. Если нет, ничего страшного, но лучше подождать, пока вы не будете мотивированы настолько, чтобы начать использовать наши приемы.

Иногда повысить мотивацию и подготовиться к переменам помогает постановка цели. Попробуйте определить, чего вы хотите в будущем: чтобы вы спокойно провели семейный отпуск, ребенок отправился в детский лагерь, переночевал у своих друзей или ваших родных, а вы могли немного побыть одни?

Пожалуйста, не откладывайте программу нормализации сна на последнюю минуту! Планируйте заранее — за несколько недель. Тогда вы дадите себе и ребенку больше шансов насладиться спокойным отдыхом.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

