Автор: admin
10.06.2011 14:28 - Обновлено 04.11.2014 10:28

Почему дети говорят во сне? Сомнилоквия

Позади непростой день с его интересными и важными событиями.

Вы готовите вашего ребенка ко сну. Но он все никак не может заснуть. Прочитана любимая сказка, спета успокаивающая колыбельная, а малыш ворочается и не может никак впасть в дрему.

Вы пытаетесь его уговорить, обещаете выполнить его, на первый взгляд, простые требования, бормочете ласковые слова. Все что угодно, лишь бы заснул. И вот долгожданный момент наступил. Успокоившееся чадо мирно посапывает в кроватке, а вы на цыпочках покидаете его комнату – ведь осталось переделать еще массу дел.

Справившись с делами, напоследок заглядываете в детскую. Одеяло сдвинуто, крохотная ручка свисает с кровати, а само дитя что-то бормочет во сне. Паника. И вы даете себе обещание, что завтра же надо показать сына или дочку врачу.

Не спешите этого делать. Медициной доказано, что каждому двадцать пятому взрослому человеку свойственно говорить во сне. Согласитесь, это немало. А у детей это явление происходит чаще, чем у зрелой личности. Их мозг находится еще на стадии развития, и поэтому эмоциональные всплески от пережитых накануне событий проявляются ярче, в виде несвязного лепета во время ночного или дневного отдыха. Такое явление получило свое название «сомнилоквия». Это научный термин, подразумевающий под собой речевую активность во время сна.

Давайте вместе попытаемся разобраться в причинах, побуждающих вашу кроху к сноговорению. Первая предпосылка заключается в перенесенном днем стрессе. Слово «стресс» здесь следует понимать не как отрицательное явление, а как вполне приемлемую норму для ребенка. Это может быть сильная эмоция, реакция на какое-нибудь примечательное событие или неизгладимое впечатление. Все объясняется именно такой вспышкой пережитого. Не стоит беспокоиться, а тем более прибегать к медикаментозному вмешательству. Ничего странного не произошло.

Предрасположенность к разговорам во сне может быть объяснена и компенсацией неотлаженного перехода еще несформировавшегося организма от одной фазы сна в другую. Наш сон можно разделить на два вида: медленно текущий и быстро текущий. Причем, их смена происходит несколько раз. Цикличность чередования – 90-120 минут.

Доказано, что основная активность речи во время сна приходится на неглубокий сон – когда человек засыпает, но еще реагирует на внешние звуковые эффекты или же возбудители. Зачастую реакция проявляется в подергивание конечностей, во вздрагивании всего тела, неконтролируемого движения глазных яблок и т.д.

Порой ребенку трудно преодолеть переход из одной фазы в другую, и как следствие – его бессвязное бормотание. В таком случае вы можете помочь малышу. Приласкайте его, скажите успокаивающие слова. Дитятко тут же успокоится и крепко заснет.

Третье предположение отнесем на счет совсем еще маленьких детишек, которые начинают говорить первые слова или коротенькие фразы. Когда малыш начинает что-то щебетать во время сна – знайте, что это как бы закрепление «пройденного материала» за день. Ведь развитие маленького человечка происходит по принципу губки – он впитывает все новые знания с быстротой, несвойственной взрослому. И даже когда находится в объятиях Морфея, ребенок продолжает учиться, смакуя и разжевывая каждое услышанное новое слово, пытается его понять и применить в своей речи. Волноваться в этом случае не стоит, вы должны радоваться. Ребенок вполне нормально развивается, растет и пополняет свои знания.

Ваш непоседа днем капризничает, истерит, слишком бурно проявляет эмоции в виде крика со слезами на глазах, во время сна вами замечены чрезмерная потливость, испарина на лбу и проявление лунатизма, а после пробуждения он жалуется на увиденные им кошмары и долго не может прийти в себя? Все это в совокупности – признак психического расстройства, и тут уж вам лучше обратиться к специалистам. Могут помочь психологи, неврологи, сомнологи.

Перед тем, как пойти на консультацию к врачу, попробуйте спокойно поговорить с ребенком, выведать все его тревоги и страхи. Скорее всего, малыш быстрее доверится вам, чем незнакомцу в белом халате. А вы будете подготовлены к разговору с доктором. Но такой набор симптомов встречается нечасто.

Спокойных снов вам и вашим малышам!

Автор - **Эльвира Голец**
Источник