



Спи, моя радость, усни, нам

О чем может рассказать поза спящего ребенка

Оказывается, поза спящего человека может рассказать о его психологическом состоянии! Итак, ребенок уснул, посмотрите внимательно на его позу.

- Лежит на спине в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза "открытая", так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и в близких.

- На боку - еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении

- надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.

- На животе, ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (скрывать) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.

- На коленях: ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже, попа - выше. Эта поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.

- "Калачиком": поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше "сжата" фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.

Другие особенности поз:

- ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни;

- ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать;

- руки, сжатые в кулаки, в замок - знак обороны;

- одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих;

- ребенок как будто отгораживается, закрывается руками - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть, слышать, ощущать, это поза защиты;

- ребенок, спящий в обнимку с игрушкой легкоранним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.



Внимание! Перечисленные выше позы сна и их расшифровка актуальны для детей примерно от двух лет (у каждого индивидуально), т.к. до этого возраста сохраняются физиологически обусловленные позы. Например, согнутые ручки и ножки, сжатые пальчики у младенца, сон на животе у двухлетнего малыша, сон по диагонали кровати у полуторагодовалого малыша, у многих дошколят он сохраняется примерно до 5-6 лет - совершенно нормальны и не читаются как тревожные признаки.