



خوابهای وحشتناک در کودکان

در این حالت کودک به علت دیدن خوابهای ترسناک از خواب بیدار می شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده و یا تمامی آن را به یاد می آورد.

در این زمان کودک اکثرا در رختخواب خود می نشیند و فریاد می کشد و یا گریه می کند و یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می آید و از آنها تقاضای کمک می کند.

گاهی هم ممکن است کودک دچار وحشت شبانه در خواب شود و با صدای بلند در خواب داد بکشد و گریه کند اما از خواب بیدار نشود.

علل و موجبات اصلی کابوسها ممکن است بر اثر رویدادها و مسائل ترسناکی باشد که کودک در طی روز در تلویزیون می بیند یا در داستانها و کتابها می خواند و یا اطرافیان تعریف می کنند و یا اصولا مسئله ای باشد که کودک خود شخصا با آن رو به رو است مانند: دعوای، مشکلات احساسی و در بچه های بزرگتر مشکلات در مدرسه و شاید سختی تکالیف درسی و غیره

همچنین کابوسهای کودک می تواند تاثیری از اعمال روزانه باشد، یک روز فشرده و سخت می تواند باعث کابوس هنگام خواب شود. البته خوابهای وحشتناک می تواند از تخیل کودک هم شکل بگیرد بدون اینکه معنای خاصی داشته باشد.

در بچه های کوچک این خوابها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می پرند بلافاصله به خواب می روند و در فردا آن روز چیزی به یاد نمی آورند.

هر کابوسی به این معنی نیست که مسئله ای وجود دارد.

در کودکان تب، مریضی، زیاد یا دیر خوردن غذا می تواند نقش مهمی در کابوس داشته باشد.

نحوه برخورد والدین هنگام دیدن خوابهای وحشتناک به این گونه است که:

هنگامی که کودکی در دل شب فریاد کشید، بی آن که از خواب بیدار شود، باید او را نوازش کرد و آرام در گوشش لالایی نجوا کرد و در این هنگام نباید کودک را حتی الامکان از خواب بیدار کرد.

اما زمانی که کودکتان از صدای فریاد خودش بیدار شد ، همچنان وحشت زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و یک لیوان آب به او بدهید و او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که این فقط یک خواب بود و گذشت ، آنچه که دیدی همه در خواب بود.

حتی اگر کودک معنی واژه رویا (خواب) را هنوز یاد نگرفته باشد ، طنین آرام بخش صدایتان او را تسکین خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه که دیده واقعیت نداشته است ، و اگر کودک باز هم بی قراری کرد می توان چراغ را روشن کرد و گفت بیا به دنبال آن چیزی که می ترسی بگردیم و یا به او بگوییم چراغ را برایت روشن می گذارم.

البته امکان دارد که در بعضی موارد، صحنه های از آن کابوس وحشتناک در ذهنش دوباره تکرار شود و از ترس اینکه دوباره آن منظره های وحشتناک را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد، توصیه ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که کودک عنوان می کند را به شکل دیگری به پایان برسانیم به این شکل که مثلا اگر خواب ازدها را دید به او بگوییم که در انتها تو شمشیری داشتی و ازدها را کشتی.

سعی کنید وقتی کودک خواب ترسناک می بیند و به طرف تخت شما می آید او را به تختخودش باز گردانید چون بعدا خیلی مشکل است که شب های بعد در اتاق خودش به خواب رود و سعی کنید پیش کودک تا به خواب رفتن وی بمانید و بعد اتاق او را ترک کنید.

هنگامی که احساس می کنید دیدن کابوس در کودکتان به علت این است که ذهنش مشغول مسئله ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی کودک تغییر یافته است.

البته باید از خود کودک کمک گرفت و یک سؤال باز و دقیق پرسید مثلا دیشب چه خوابی دیده بودی؟ یا دقیقا از چه چیزی می ترسی؟ و بگذاریم خودش تعریف کند و سعی کنیم بین صحبتهايش حرف نزنیم با دقت گوش کنیم زیرا کودک با این عمل ما احساس خواهد کرد که وی را درک می کنیم.

البته در کودکانی که کوچکتر هستند نباید انتظار داشته باشیم که خوابشان را واضح بتوانند بیان کنند زیرا کودکان در سنین پائین نمی توانند دقیقا خوابی را که دیده اند به روشنی برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است یک لغت بگویند مثل: زن بد جنس یا سگ بزرگ.

در این صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می توان به همراه کودک همه جای خانه را جستجو کرد.

پیشگیری شبها سعی کنید همیشه یک چراغ خواب در اتاق کودک روشن باشد و در تاریکی قبل از اینکه کودک به خواب رود به وسایل در اتاق کودک نگاه کنید که بد نمانده باشد مثلا سایه یک صندلی ممکن است برای کودک ایجاد ترس کند. و یا می توان یک عروسک به کودک داد و یا در اتاق او آویزان کرد و به او بگوید که این عروسک جلوی خوابهای بد را می گیرد.

سعی کنیم کودکان قبل از به خواب رفتن فیلمهای خشن و ترسناک نبینند و یا بازیهای خشن و هیجان انگیز انجام ندهند ، سعی کنید قبل از به خواب رفتن کودک برایش قصه بخوانید(البته نه قصه های هیجان انگیز) و یا یک مسئله که برای کودک جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویید :امیدوارم امشب در موردش خواب

بینی شما می توانید یک موقعیت روحی خوب و آرامش قبل از خواب، برای کودکتان ایجاد کنید.

معرفی همکاران افتخاری

خانم م. پورفخريان
کارشناس روانشناسی بالینی
از هلند



برگشت به مقالات

برگشت به خانه

طراحی صفحات توسط سایت کودکان دات او آر جی ، هر نوع کپی برداری پیگرد قانونی دارد