

نترس، خواب دیدي!



كودك به علت دیدن خواب‌های ترسناك از خواب بیدار می‌شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده یا تمامی آن را به یاد می‌آورد. كودك اكثر در رختخواب خود می‌نشیند و فریاد می‌کشد یا گریه می‌کند و یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می‌رود و از آنها تقاضای کمک می‌کند. دیدن خواب‌های ترسناك بیشتر در كودكان 5 تا 6 ساله شایع است و ممكن است بر اثر رویدادها و مسائل ترسناكي باشد که كودك طی روز در تلویزیون می‌بیند یا در داستان‌ها و کتاب‌ها می‌خواند یا اطرافیان تعریف می‌کنند و یا اصولاً مسئله‌ای باشد که كودك شخصاً با آن روبه‌رو است؛ مانند دعوها، مشکلات احساسی و در بچه‌های بزرگتر، مشکلات در مدرسه و شاید سختی تکالیف درسی و ...

همچنین كابوس‌های كودك می‌تواند تأثیراتی از اعمال روزانه باشد. يك روز فشرده و سخت می‌تواند باعث كابوس هنگام خواب شود. البته خواب‌های وحشتناك می‌تواند از تخیل كودك هم شكل بگیرد بدون اینکه معنای خاصی داشته باشد. در بچه‌های كوچك این خواب‌ها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می‌پرند بلافاصله به خواب می‌روند و فردای آن روز چیزی به یاد نمی‌آورند. البته این نکته را نباید فراموش کرد که هر كابوسی به این معنی نیست که مسئله‌ای وجود دارد. در كودكان، تب، مریضی و زیاد یا دیرخوردن غذا می‌تواند نقش مهمی در كابوس داشته باشد. اما وقتی كودك شما كابوس می‌بیند شما چه می‌کنید؟

نحوه برخورد والدین

لحظه دیدن خواب‌های وحشتناك به این‌گونه باید عمل کرد:

- 1- هنگامی که كودكي در دل شب فریاد کشید بی‌آنکه از خواب بیدار شود، باید او را نوازش کرده و آرام در گوشش لالایی نجوا کنیم. در این هنگام حتی‌الامکان نباید كودك را از خواب بیدار کرد.
- 2- هنگامی که كودك از صدای فریاد خودش بیدار شده و همچنان وحشت‌زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و يك لیوان آب به او بدهید. او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که «این فقط يك خواب بود و گذشت؛ آنچه دیدي همه در خواب بود».
- 3- حتی اگر كودك معنی واژه رویا (خواب) را هنوز یاد نگرفته باشد، طنین آرامش‌بخش صدایان او را تسکین خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه دیده واقعیت نداشته است. اگر كودك باز هم بی‌قراری کرد می‌توان چراغ را روشن کرد و گفت «بیا دنبال آن چیزی که می‌ترسی بگردیم» یا به او بگوییم «چراغ را برایت روشن می‌گذارم».
- 4- امکان دارد که در بعضی موارد، صحنه‌هایی از آن كابوس وحشتناك دوباره در ذهن كودك دوباره تکرار شود و از ترس اینکه دوباره آن منظره‌های وحشتناك را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد؛ توصیه‌ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که كودك عنوان می‌کند، به شكل دیگری به پایان برسانیم؛ به این شكل که مثلاً اگر خواب ازدها را دیده به او بگوییم که در انتها تو شمشیری داشتی و ازدها را کشتی.
- 5- سعی کنید وقتی كودك خواب ترسناك می‌بیند و به طرف تخت شما می‌آید او را به تخت خودش بازگردانید چون خیلی مشکل است که شب‌های بعد در اتاق خودش به خواب رود. سعی کنید پیش كودك تا به خواب‌رفتن وی بمانید و بعد اتاق او را ترك کنید.
- 6- هنگامی که احساس می‌کنید دیدن كابوس در كودكان به علت این است که ذهنش مشغول مسئله‌ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی كودك تغییر یافته است.
- 7- بعضی اوقات باید از خود كودك کمک گرفت و يك سؤال باز و دقیق پرسید؛ مثلاً «دیشب چه خوابی دیده بودي؟ یا دقیقاً از چه چیزی می‌ترسي؟» و بگذاریم خودش تعریف کند. سعی کنیم بین صحبت‌هایش حرف نزنیم و با دقت گوش کنیم زیرا كودك با این عمل ما احساس خواهد کرد که وي را درك می‌کنیم. البته در كودكاني که كوچک‌تر هستند نباید انتظار داشته باشیم که خوابشان را واضح بیان کنند زیرا كودكان در سنین پایین نمی‌توانند دقیقاً خوابی را که دیده‌اند برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است يك لغت بگویند مثل: حیوان بدجنس یا سگ بزرگ. در این‌صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می‌توان به همراه كودك همه‌جای خانه را جست‌وجو کرد.
- 8- گاهی اوقات برای جلوگیری از ایجاد كابوس لازم است كودك را از تماشای تلویزیون منع کرد.
- 9- در صورتی که كابوس‌های كودك به‌طور مرتب و دائمی بروز می‌کند، او باید توسط پزشك مورد معاینه قرار گیرد.

پیشگیری

- سعی کنید شب‌ها همیشه يك چراغ خواب در اتاق كودك روشن باشد و در تاریکی قبل از اینکه كودك به خواب رود به وسایل اتاق كودك نگاه کنید که بد نمانده باشد. مثلاً سایه يك صندلی ممکن است برای كودك ایجاد ترس کند. یا می‌توان يك عروسك به كودك داد و یا در اتاق او آویزان کرد؛ به او بگویید که این عروسك جلوی خواب‌های بد را می‌گیرد.
 - سعی کنیم كودكان قبل از به‌خواب‌رفتن فیلم‌های خشن و ترسناك نبینند یا بازی‌های خشن و هیجان‌انگیز انجام ندهند.
 - سعی کنید قبل از به‌خواب‌رفتن كودك برایش قصه بخوانید (البته نه قصه‌های هیجان‌انگیز) یا يك مسئله را که برای كودك جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویید: «امیدوارم امشب در موردش خواب ببینی».
- در يك كلام شما می‌توانید يك موقعیت روحی خوب و آرامش قبل از خواب برای كودكانتان ایجاد کنید.

