



## با کودکان کابوس دیده چطور باید رفتار کنیم؟

با وجود پژوهش‌های انجام شده، علت دندان قروچه دقیقاً مشخص نیست. در برخی موارد به دلیل منظم نبودن دندان‌های بالا و پایین یا واکنش به درد این عارضه پدید می‌آید اما علاوه بر موارد ذکر شده یا مسائل مربوط به رشد کودک در بسیاری از موارد استرس، تنش یا خشم نیز علت‌های قابل توجه دیگری است.

با وجود پژوهش‌های انجام شده، علت دندان قروچه دقیقاً مشخص نیست. در برخی موارد به دلیل منظم نبودن دندان‌های بالا و پایین یا واکنش به درد این عارضه پدید می‌آید اما علاوه بر موارد ذکر شده یا مسائل مربوط به رشد کودک در بسیاری از موارد استرس، تنش یا خشم نیز علت‌های قابل توجه دیگری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان؛ خواب‌های پریشان نیز گاه علل پزشکی دارد و هم ممکن است متأثر از اضطراب‌های کودک باشد. در ادامه به چند نمونه از عوامل روان‌شناختی که می‌تواند به اضطراب در کودک منجر شود و این نوع مشکلات را برای کودکان به وجود آورد اشاره می‌شود:

اضطراب از کجا می‌آید؟

وقایع ترسناکی که کودک طی روز از طریق تلویزیون، کتاب‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و یا دوستان با آن‌ها رو به رو می‌شود.

مشاجرات، مشکلات عاطفی و رقابت‌های دشوار با همسالان.

تنها ماندن طولانی مدت و در نتیجه درگیر شدن ذهن کودک با تخیلاتی که محتوای ترسناکی دارد.

بیمار شدن، طول کشیدن دوره درمان و رو به رو شدن با وضعیت‌های درمانی غیرقابل درک.

تغییرات عمده در زندگی که از قبل آمادگی مواجهه با آن‌ها در کودک ایجاد نشده است مانند تغییر محل زندگی، ورود به یک محیط آموزشی جدید، دوری از فردی که به او وابسته شده است، تولد فرزندی دیگر و ...

بی‌نظمی در برنامه‌های روزمره که باعث می‌شود کودک قابلیت پیش‌بینی رویدادها را نداشته باشد.

مشاجرات والدین، منتقل کردن مشکلات مالی یا شغلی والدین به کودک و همچنین ترساندن کودک به عنوان یک روش تربیتی اشتباه از سوی برخی والدین.

خستگی بیش از حد نیز گاه افکار کودک را مغشوش می کند.

۶ نکته طلایی در رفتار با کودکانی که کابوس می بینند

با این حال وجود هر نوع کابوسی به این معنی نیست که حتماً مشکل ویژه ای در کودک یا محیط او وجود دارد در واقع گاهی اوقات کودکان در طول دوران رشد دچار مشکلاتی در خواب می شوند با این حال بهتر است والدین به منظور برخورد با این مسئله تدابیر خاصی را در نظر بگیرند که می تواند شامل این موارد باشد:

۱ - هر شب، پیش از فرا رسیدن زمان خواب کودک، یک برنامه منظم داشته باشید. مثلاً نوازش کردن کودک و سپس قصه گفتن برای او اطمینان خاطر ویژه ای ایجاد می کند.

۲ - سعی کنید زمانی از روز را به شنیدن صحبت های کودکان و گفت و گو درباره نگرانی های او اختصاص دهید. همچنین در یافتن راه حل برای مشکلاتش او را همراهی کنید.

۳ - چنانچه یادآوری کابوس و خواب های پریشان مانع آن می شود که کودک به محل خواب خود برود از او بخواهید تا خوابش را برای شما توضیح دهد و شما می توانید انتهای ماجرای خواب را تغییر دهید و به موضوعی خنده دار تبدیل کنید اما این کار را نباید به نحوی انجام دهید که کودک احساس کند مورد تمسخر قرار گرفته است بلکه باید با همدلی لازم این عمل انجام گیرد.

۴ - برخی از کودکان به دلیل این که خواب های وحشتناکی می بینند تمایل دارند در اتاق والدین بخوابند، توجه داشته باشید که نباید کودک را در اتاق خود بخوابانید زیرا در این صورت در شب های دیگر با مشکل جدید خواباندن او در اتاقش نیز مواجه خواهید بود.

۵ - وقتی کودکان خواب های ترسناک می بینند از او بخواهید که خوابش را برای تان تعریف کند و توضیح دهد که چه چیزی باعث ترس او شده است. سپس بدون قضاوت یا قطع کردن صحبت های او، به حرف هایش توجه کنید تا احساس کند او را درک می کنید.

۶ - تا حد امکان سعی کنید مانع دیدن فیلم های ترسناک یا انجام بازی های خشن توسط کودک شوید. همچنین روابط او با دوستانش را مورد توجه قرار دهید اگر تعاملات آن ها شامل تعریف کردن داستان های ترسناک یا وقایع هیجان آور است این رفت و

آمدها و گفت‌وگوها را مدیریت کنید.

با این حال آشفتگی ناشی از دیدن این خواب‌ها در صورت تداوم، زندگی روزمره کودک را مختل می‌کند، اگر این موضوع با کاهش اضطراب کودک از بین نرفت بررسی وضعیت جسمی کودک از سوی یک روان‌پزشک ضروری خواهد بود.