

## دردسرهای بچه کابوس دیده!

هنوز مشخص نیست که بچه ها از چه سنی شروع به خواب دیدن می کنند، ولی حتی کودکان کم سن و سال هم درباره خواب های شیرین و کابوس هایی که می بینند ...



سلامت نیوز: هنوز مشخص نیست که بچه ها از چه سنی شروع به خواب دیدن می کنند، ولی حتی کودکان کم سن و سال هم درباره خواب های شیرین و کابوس هایی که می بینند چیزهایی تعریف می کنند. تقریباً همه بچه ها گاهی کابوس یا خواب بدی می بینند یا می ترسند و اغلب این ترس ها تا قبل از رفتن به مدرسه، ترس از تاریکی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها؛ نمی توانیم کاملاً از کابوس پیشگیری کنیم، ولی والدین باید زمینه ای برای استراحت کودک با آرامش کامل را فراهم کنند تا این اتفاق نیفتد. کمک به کودکان برای غلبه بر ترس های دوران کودکی هم به غلبه بر کابوس ها کمک می کند.

### کابوس کی اتفاق می افتد؟

کابوس هم مانند خواب های دیگر در مرحله ای از خواب اتفاق می افتد که مغز بسیار فعال است و تجربه ها و اطلاعات جدیدی که از یادگیری و حافظه بدست می آید را مرتب می کند. تصاویر واضحی که مغز پردازش می کند می توانند خیلی واقعی به نظر برسند.

این بخش از خواب با عنوان مرحله حرکت سریع چشم یا REM شناخته می شود، زیرا چشم ها زیر پلک با سرعت زیادی حرکت می کنند. کابوس بیشتر در نیمه دوم خواب شبانه رخ می دهد که فواصل REM طولانی تر هستند.

وقتی بچه ها از کابوس بیدار می شوند، تصاویر هنوز برایشان زنده است و واقعی به نظر می رسد. بنابراین طبیعی است که احساس ترس و ناراحتی بکنند و والدین شان را صدا کنند. وقتی سن مدرسه رفتن بچه ها می رسد، آنها کم کم درک می کنند که کابوس فقط یک خواب ترسناک است و واقعیت ندارد و نمی تواند به آنها ضرری برساند. ولی دانستن این موضوع هم باعث نمی شود که دیگر نترسند. حتی بچه های بزرگتر نیز می ترسند و وقتی از کابوس بیدار می شوند نیاز به دلگرمی و آرامشی دارند که والدین به آنها می دهند.

### چه چیزی منجر به کابوس می شود؟

هیچ کس دقیقاً نمی داند که دلیل اصلی کابوس چیست. رویاها و خواب ها و کابوس ها یکی از روش هایی هستند که کودکان افکار و احساسات خود درباره موقعیت هایی که با آنها روبرو می شوند را پردازش می کنند.

اغلب اوقات کابوس ها به دلیلی نامشخص رخ می دهند. گاهی هم وقتی اتفاق می افتند که کودک استرس یا تغییر را تجربه می کند. رویدادها یا موقعیت هایی که احساس ناامنی می دهند، مانند اسباب کشی، رفتن به مدرسه تازه، متولد شدن یک خواهر یا برادر، یا تنش های خانوادگی هم ممکن است در کابوس ها منعکس شوند.

گاهی کابوس به عنوان بخشی از واکنش کودک به یک ضربه مانند فاجعه طبیعی، تصادف یا جراحی رخ می دهند. بعضی از بچه ها به خصوص آنهایی که قوه تخیل خوبی دارند، یا درست قبل از خواب، کتاب های ترسناک می خوانند یا فیلم های ترسناک تماشا می کنند، می تواند دلیل کابوس باشد.

موضوعات کابوس ها معمولاً آنچه در ذهن کودک می گذرد را منعکس می کند و مشخص می کند که کودک با احساسات خشونت آمیز، استقلال یا ترس از جدایی در جدال است. اعضای کابوس می تواند شامل هیولاها، آدم های بد، حیوانات، موجودات خیالی یا افراد و مکان های آشنا باشد که به شکل های عجیب و غریبی ترکیب شده اند.

بچه ها ممکن است کابوس هایی مانند خورده شدن، گم شدن، فرار کردن از چیزی یا کسی یا مجازات شدن ببینند. گاهی کابوس ها همان وقایع روزانه هستند که تغییرات ترسناکی کرده اند. شاید بچه همه جزئیات را یادش نیاید، ولی معمولاً بیشتر تصاویر، کاراکترها، موقعیت ها و بخش های ترسناک را به یاد دارد.

تشویق کودک به خواب های شیرین

والدین نمی توانند از کابوس پیشگیری کنند، ولی می توانند به بچه ها کمک کنند تا خواب خوب و راحتی داشته باشند و خواب های خوب ببینند.

برای آنکه به هنگام خواب کودک را آرام کنیم و به او حس امنیت و آرامش بدهیم تا خواب های خوب ببیند، می توانیم کارهای زیر را انجام دهیم:

&#8226; وقت خواب و وقت بیدار شدن همیشه مشخص باشد.  
&#8226; روتین خواب ترتیب دهید تا به کودک کمک کنید که آرام شود و احساس امنیت کند و کم کم به خواب برود. این می تواند شامل حمام کردن او، در آغوش کشیدن او، کتاب خواندن یا صحبت های آرام در مورد وقایع خوشایند روز شود.  
&#8226; رختخواب یا تختی راحت و جایی آرام داشته باشد. یکی از اسباب بازی های محبوب، عروسک نرم یا نور کم می تواند به خواب بچه کمک کند.  
&#8226; کودک باید از تماشای فیلم های ترسناک، برنامه های تلویزیونی یا داستان های ترسناک قبل از رفتن به رختخواب اجتناب کند، به خصوص اگر قبلاً باعث کابوس دیدن او شده است.  
&#8226; کودک بداند که کابوس ها واقعی نیستند و فقط خواب هستند و به آنها آسیبی نمی زنند.

اقدامات بعد از کابوس دیدن

اگر کودک شما کابوس دید کارهای زیر می تواند به شما کمک کند:

به کودک خود دلگرمی دهید که شما پیش او هستید. حضور آرام شما به او احساس امنیت می دهد و بعد از بیدار شدن و ترسیدن، حس می کند که شما محافظ او هستید. اینکه او بداند شما پیشش هستید حس امنیت او را تقویت می کند.

بر آنچه رخ داده است برجسب بنزید. بگذارید کودک بداند که این یک کابوس بوده و تمام شده است. می توانید جملاتی مثل این بگویید: "خواب بد دیدی، ولی حالا بیدار شدی و همه چی آرومه." به او دلگرمی دهید که چیزهای ترسناکی که در کابوسش دیده، در دنیای واقعی اتفاق نمی افتد.

به او آرامش بدهید. به او نشان دهید که درک می کنید او ترسیده است و دیگر مشکلی نیست. به او یادآوری کنید که همه خواب می بینند و گاهی این خواب ها ترسناک یا ناراحت کننده هستند و خیلی واقعی به نظر می رسند، پس طبیعی است که از آنها بترسد.

جادو کنید. برای بچه های پیش دبستانی و دانش آموزانی که تخیلات واضحی دارند، قدرت های جادویی عشق و محافظت شما، خیلی خوب نتیجه می دهد. می توانید تظاهر کنید که هیولاهای اسپری ضدهیولا ناپدید می شوند. داخل کمد و زیر تخت را نگاه کنید و نشان دهید که هیولایی وجود ندارد.

نور اتاق را تنظیم کنید. لامپ کم نوری را در اتاق روشن کنید یا لامپ هال را روشن بگذارید تا کودک در اتاق تاریک نترسد و بتواند راحت بخوابد. چراغ خواب کنار تخت هم می تواند کمک کننده باشد.

به کودک خود کمک کنید تا دوباره به خواب برود. گفتن چیزهای آرامش بخش می تواند حال او را عوض کند. موارد زیر را امتحان کنید تا او بتواند دوباره بخوابد: عروسک نرم محبوبش را به بغلش بدهید، پتوی محبوبش را رویش بکشید یا بالش، چراغ خواب یا هر چیزی که دوست دارد در اختیارش بگذارید یا موسیقی آرام برایش بگذارید. یا در مورد خواب های خوبی که دوست دارد ببیند با او حرف بنزید. یا او را ببوسید و آرام از اتاقش بیرون بروید.

گوش شنوا داشته باشید. نیازی نیست که ساعت ها در مورد کابوسش با او حرف بنزید. خیلی موجز و کوتاه در موردش حرف بنزید تا آرام شود و احساس امنیت کند و دوباره بتواند بخوابد. صبح روز بعد او در مورد کابوس شب قبل با شما صحبت می کند. صحبت

کردن در مورد کابوس یا کشیدن نقاشی یا نوشتن درباره آن در روشنایی روز باعث می شود که چیزهای ترسناک دیگر ترسناک به نظر نرسند. او از فکر کردن به پایان جدید و جالبی برای خواب ترسناکش خوشش هم می آید.

برای بیشتر کودکان، کابوس ها گاهی اتفاق می افتند و جایی برای نگرانی وجود ندارد و آنها فقط به آرامش و حس امنیتی که به آنها می دهید نیاز دارند. اگر کابوس ها بیشتر شدند و خواب کودک بهم خورده است یا برای او مشکلات رفتاری و احساسی ایجاد کرده است با پزشک مشورت کنید.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: دردسرهای بچه کابوس دیده!:::