



آرامش والدین موثرترین نقش را در بهبود کابوس های شبانه کودکان دارد

بسیاری از کودکان به ویژه در سنین سه تا شش سالگی کابوس های شبانه را تجربه می کنند. در این میان والدین می توانند با رعایت چند نکته ساده در بهبود و حتی رفع این کابوس ها موثر باشند...

بسیاری از کودکان به ویژه در سنین سه تا شش سالگی کابوس های شبانه را تجربه می کنند. در این میان والدین می توانند با رعایت چند نکته ساده در بهبود و حتی رفع این کابوس ها موثر باشند.

دکتر ناصر کلانتری، متخصص کودکان در گفت و گو با ایسنا گفت: کابوس های شبانه در سبک ترین قسمت خواب اتفاق می افتند و کودک را با اضطراب و پریشانی و گاه با فریاد و جیغ های مکرر بیدار می کند که به والدین توصیه می شود با شنیدن جیغ کودک سریعاً به سراغ وی رفته، به کودک اطمینان دهند که محافظ و همراه او هستند.

وی افزود: صدای ملایم والدین با کودک به وی آرامش و امنیت مکانی می دهد و بهتر است پدر یا مادر تا زمانی که کودک آرام نشده وی را تنها نگذارند.

کلانتری تصریح کرد: توصیه می شود اگر کودک کاملاً بیدار نشده و به نظر می رسد هنوز کابوس می بیند او را بیدار نکنید و کنار او باشید تا با صدای خودش بیدار شود. ضمن اینکه اجازه ندهید کودک بعد از کابوس به اتاق خواب شما بیاید زیرا نه تنها این کار به شکل عادت در می آید بلکه به کودک این احتمال را می دهد که رختخواب خودش جای امنی نیست.

وی خاطر نشان کرد: بعضی کودکان در خواب وحشت شبانه دارند که متفاوت از کابوس است و در عمیق ترین مرحله خواب (در چهار ساعت اولیه بعد از به خواب رفتن) اتفاق می افتد که اگر چه نادر است ولی اکثراً در سنین چهار تا پنج سالگی رخ می دهد و با بالا رفتن سن وقوع آن کمتر می شود.

با توجه به اینکه وحشت شبانه در زمان هایی که کودک خیلی خسته است اتفاق می افتد سعی کنید کودک در طول روز استراحت کافی داشته باشد.