



کودکان خردسال همیشه نمی‌توانند تفاوت بین خواب و واقعیت را تشخیص دهند. برخی از کودکان خواب‌هایی می‌بینند که آن قدر «واقعی» و ترسناک به نظر می‌رسد که با ترس از خواب می‌پرند. چنین اتفاقی والدین را نیز ناراحت می‌کند و خواب را از چشم همه می‌برد. شما والدین گرامی می‌توانید با انجام چند کار به کودکان کمک کنید کمتر کابوس ببینند تا همه خواب بهتری داشته باشند.

چرا کمک به از بین بردن کابوس‌های کودکان مهم است؟

- اگر کودک خواب‌های ترسناک زیادی ببیند، ممکن است در طول روز دچار نگرانی شود. وقتی کودکان آرامش و امنیت داشته باشند، بهترین عملکرد را خواهند داشت.
- خواب خوب اهمیت بسیار زیادی در حفظ سلامتی، یادگیری و رفع استرس دارد. اختلال در خواب باعث کاهش کیفیت و طول مدت آن می‌شود.
- وقتی کودکان کابوس می‌بینند، والدین نیز خواب از سرشان می‌برد. خواب کم باعث می‌شود هم والدین و هم کودکان تحریک‌پذیر شوند.
- کودکانی که کابوس می‌بینند ممکن است از خوابیدن بترسند و وقت خواب مشکل‌ساز شوند.

کابوس چیست؟

کابوس یک خواب بسیار ترسناک است. کابوس باعث می‌شود کودک با ترس و گریه از خواب بپرد یا حتی رختخواب را خیس کند.

چه چیزی باعث کابوس می‌شود؟

- تجارب ترسناک مانند جنگ و مهاجرت به یک کشور جدید. کودکان (حتی نوزادان) خاطرات را به یاد می‌سپارند. آنها ممکن است بوها، صداها و مناظر مختلفی را به یاد آورند که باعث کابوس می‌شود.
- احساساتی که کودکان خردسال نمی‌توانند درک کنند، در موردش حرف بزنند یا برای آن کمک بخواهند.
- احساس عدم امنیت نسبت به تغییراتی که در زندگی کودکان به وجود می‌آید یا به خاطر استرس، نگرانی و ترس والدین.
- تماشای برنامه‌های تلویزیونی یا گوش دادن به اخباری که برای کودک ترسناک است.

چگونه می توانید به فرزند خود کمک کنید راحت بخوابد و کمتر کابوس ببیند؟

- چنانچه کودک به اندازه کافی بزرگ شده است که این مسائل را درک کند، از او بخواهید خوابش را تعریف کند.
- برای کودک آواز بخوانید، تکانش بدهید و او را در آغوش بگیرید تا دوباره خوابش ببرد.
- روز بعد از کودک بخواهید آن خواب ترسناک را نقاشی کند؛ سپس نقاشی را ریز ریز کنید و آن را دور ببندازید.
- اگر آن خواب به خاطره ترسناکی مربوط می شود، درباره آن با کودک حرف بزنید. به کودک بفهمانید که آن اتفاق مدت ها پیش در جای دیگری رخ داده و او دیگر در امان است.
- از کودک بخواهید جایی را نقاشی کند (یا برایش بکشید) که در آن احساس امنیت و شادی می کند و خاطرات خوبی از آن دارد. جای مورد نظر می تواند واقعی یا خیالی باشد. نقاشی را کنار تختش بگذارید تا موقع خواب به آن نگاه کند. می توانید عکس چهره خندان خودتان را نیز آنجا بگذارید.

اگر وحشت های شبانه و کابوس ها از بین نرفت، باید چه کار کرد:

- وحشت شبانه نوع شدیدتری از کابوس است. کودک ممکن است جیغ بزند، نتواند از خواب بیدار شود یا حتی شما را نشناسد.
- وحشت شبانه اگر گهگاهی اتفاق بیفتد جای نگرانی نیست. کودکان معمولاً وحشت های شبانه را به خاطر نمی آورند، گرچه این اتفاق برای والدین آزاردهنده است و خواب کل خانواده را بر هم می زند.
- اگر کابوس یا وحشت شبانه به دفعات تکرار شد و با انجام همه راهکارهای فوق از بین نرفت، از پزشکتان کمک بخواهید.

- کودکان باید فعالیت جسمی زیادی داشته باشند تا خسته شوند و راحت بخوابند. هوای تازه و بازی کردن در بیرون منزل برای بدن انسان مفید است و به مغز آرامش می دهد.
- از مصرف غذاها و نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید. این خوردنی ها خواب رفتن را دشوار می کند. بسیاری از نوشیدنی های غیرالکلی، شکلات ها، چای و قهوه حاوی کافئین است.
- در موقع خواب، یک میان وعده مملو از پروتئین مثل گوشت، پنیر، تخم مرغ یا توفو به کودک بدهید. کودک اگر گرسنه باشد نیمه شب از خواب بیدار می شود.
- برنامه خواب منظمی داشته باشید و هر شب در ساعت معینی آن را اجرا کنید. این برنامه باید حدود 30 دقیقه طول بکشد و می توانید فعالیت های بی صدا، نور کم، حمام آب گرم، در آغوش کشیدن بسیار و قصه گفتن و آهنگ خواندن و دعا کردن را نیز در آن بگنجانید.
- کودک باید حتماً 11 الی 12 ساعت بخوابد. کودکان خردسال ممکن است در طول روز نیز به چرت نیاز پیدا کنند.
- هر وقت کودک خسته می شود، باید در رختخواب بخوابد یا چرت بزند. وقتی کودکان در زمان ها و مکان های مختلفی خوابشان می برد، مخصوصاً جلوی تلویزیون، خواب رفتن و خواب ماندن در طول شب برایشان سخت تر می شود.
- کودک ممکن است به یک چراغ خواب کوچک نیاز داشته باشد، گرچه تاریکی مطلق برای سلامتی بهتر است.
- اگر اتاق خنک باشد و از پتوی گرم استفاده شود، کودک خواب بهتری خواهد داشت.

وقتی کودک با کابوس از خواب می پرد، باید چه کار کنید؟

- کودک را دلداری بدهید. آرام و مهربان باشید.
- اگر کودک رختخواب را خیس کرده است، زود آن را تمیز کنید و در نظر داشته باشید که کودک عمداً این کار را نکرده است.