



A kisgyermek nem mindig tudnak különbséget tenni az álmok és a valóság között. Néhány gyermek az álmát olyan valóságosnak és félelmetesnek érzi, hogy zaklatottan ébred. Ez felzaklatja a szülőt is, és mindenkinek álmatlan éjszakát okoz. Szülőként vannak dolgok, amikkel segíthet a gyermekének, hogy kevesebb rémálma legyen, hogy mindenki jobban tudjon aludni.

Mi a rémálom?

A rémálom egy nagyon félelmetes álom. Ettől a gyermeke riadtan és sírva ébredhet, vagy ágyba is vizelehet.

Mi okozza a rémálmot?

- A félelmetes élmények, mint a háború vagy egy új országba költözés. A gyermekek (sőt a babák is) az emlékeiket a testükben őrzik. Emlékezhetnek szagokra, hangokra és látványokra, amelyek rémálmokat okozhatnak.
- Olyan érzésekre, amit a kisgyermek nem képes megérteni, arról beszélni, vagy amivel kapcsolatban segítséget kérni.
- Bizonytalanságban élni az életükben bekövetkező változások vagy a szülei által érzett stressz, aggodalom vagy félelem miatt.

- Olyan TV-műsorokat, híreket látni vagy hallani, amelyek egy gyermek számára félelmetesek.

Miért fontos, hogy segítsen a gyermekének a rémálmaival?

- Ha túl sokszor van ijesztő álma, az napközben is aggaszthatja a gyermekét. A gyermekek akkor teljesítenek a legjobban, ha biztonságban érzik magukat.
- A jó alvás NAGYON fontos a jó egészséghez, a tanuláshoz és ahhoz, hogy kigyógyuljon a stresszből. Az alvás megszakítása csökkenti az alvás minőségét és hosszát.
- Amikor a gyermeknek rémálmai vannak, ez a szülőknél is alvászavart okoz. Ha túl keveset alszanak, ettől mind a szülők, mind a gyermekek ingerlékenyebbé válnak.
- A rémálmokkal küzdő gyermekek lehet, hogy félnek majd az elalvástól, ami megnehezítheti a lefekvést.

Hogyan segíthet a gyermekének, hogy nyugodt legyen az alvása és kevesebb rémálma legyen?

- A gyermekeknek sok mozgásra van szükségük ahhoz, hogy elfáradjanak és mélyen aludjanak. A szabadtéri játék és a friss levegő jól tesz a testnek, és segít lenyugtatni az agyat.
- Kerülje a koffein tartalmú ételeket és italokat. Ezek megnehezíthetik az elalvást. Számos üdítőital, a csokoládé, a tea és a kávé koffeint tartalmaz.
- Elalvás előtt adjon a gyermekének fehérjében gazdag vacsorát, például húst, sajtot, tojást vagy tofut. Az éhes gyermekek éjjel felébrednek.
- A lefekvéskor vezessen be egy rendszert, ami minden este ugyanúgy megismétlődik. Ez legyen kb. 30 perc, ami alatt van némi csendes tevékenység, gyenge megvilágítás, meleg fürdő, sok összebújás és mesék/dalok/imádság.
- Gondoskodjon róla, hogy a gyermek 11–12 órát aludjon. A kisgyermekeknek napközben is szükségük lehet rövid délutáni alváshoz.
- Amikor egy kisgyermek fáradt, ebéd utáni alváshoz vagy ágyban alváshoz van szükségük. Ha a gyermek különböző helyeken és különböző időpontokban alszik el, különösen ha a TV előtt, nehezebb lesz nekik az elaludni és az éjszakát átaludni.
- A gyermekének szüksége lehet kis éjszakai fényre, bár a teljes éjszakai sötétség egészségesebb.
- A hűvös szoba meleg takaróval jobb a jó alváshoz.

Mit tehet, ha a gyermeke rémálomból ébred?

- Vigasztalja meg a gyermekét. Legyen nyugodt és kedves.
- Ha az ágyába vize, gyorsan cserélje le az ágyneműt, és legyen tudatában, hogy a gyermek ezt nem szándékosan csinálta.

- Ha a gyermek már elég idős, kérdezze meg, hogy mit álmodott.
- Énekeljen neki, ringassa és bújjanak össze, amíg ismét el nem alszik.
- Másnap kérje meg, hogy rajzolja le a félelmetes álmot, majd tépje a rajzot darabokra és dobja ki.
- Ha az álom egy félelmetes emlékről szólt, beszélje meg a gyermekével. Segítsen a gyermeknek megértenie, hogy ez régen történt, máshol, és most már biztonságban vannak.
- Kérje meg a gyermekét, hogy rajzoljon (vagy rajzoljon Önnek) egy olyan helyet, ahol biztonságban érzik magukat, boldogok és ahová szép emlékek kötik őket. Ez lehet valóságos, vagy elképzelt hely is. Tegye ezt a rajzot az ágya mellé, hogy ránézhesen, amikor lefekszik aludni. A képre még a saját mosolygó arcát is odarajzolhatja.

Mi a teendő, ha az éjjeli riadalmak és rémálmok nem szűnnek meg?

- Az éjjeli rettegések a rémálmok súlyosabb fajtái. Gyermeke sikíthat, nem képes felébredni, vagy nem ismeri fel Önt.
- Az alkalmilag átélt éjjeli rettegés nem ad okot az aggodalomra. Az éjjeli rettegésre általában nem emlékeznek a gyermekek, bár feldúlhatják a szülőket, és az egész család alvását megzavarhatják.
- Ha a rémálmok vagy az éjjeli rettegések gyakoriak és/vagy nem szűnnek, miután már az összes fenti stratégiát kipróbálta, kérjen segítséget az orvosától.

Látogasson el a cmascanada.ca/cnc/parents weboldalra további többnyelvű, a szülőknek szóló információkért



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada