



கனவுகளுக்கும் யதார்த்தத்துக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு இளம் பிள்ளைகளுக்கு எப்போதும் தெரிவதில்லை. சில பிள்ளைகளுக்குக் காணும் கனவுகள் மிகவும் “யதார்த்தமானவை” போலவும் பயங்கரமானவையாகவும் இருப்பதால் பயத்தில் அவர்கள் எழும்புகின்றனர். இது பெற்றோரைக் குழப்பலாம் அத்துடன் எல்லோரினதும் நித்திரையும் குழம்புவதற்குக் காரணமாகலாம், எல்லோரும் நன்கு நித்திரை கொள்வதற்காக, உங்களுடைய பிள்ளையின் பயங்கரக்கனவுகள் குறைவதற்கு உதவ, ஒரு பெற்றோர் என்ற வகையில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் இருக்கின்றன.

பயங்கரக்கனவு என்றால் என்ன?

பயங்கரக்கனவு என்பது மிகவும் பயங்கரமான ஒரு கனவு ஆகும். உங்களுடைய பிள்ளை பயந்தபடியும் அழுதபடியும் எழும்புவதற்கு அது காரணமாகலாம் அல்லது அவர் படுக்கையை நனைப்பதற்குக் காரணமாகலாம்.

பயங்கரக்கனவுகளுக்கு எவை காரணமாகின்றன?

- போர் மற்றும் புதியதொரு நாட்டிற்கு இடம்பெயரல் போன்ற பயமுறுத்தும் அனுபவங்கள். பிள்ளைகள் (குழந்தைகளும்கூட) தங்களுடன் நினைவுகளை வைத்திருக்கிறார்கள். மணங்கள், ஒலிகள் மற்றும் காட்சிகளை அவர்கள் நினைவில் வைத்திருக்கலாம், அவை பயங்கரக்கனவுகளை உருவாக்கலாம்.
- இளம் பிள்ளைகளால் விளங்கிக்கொள்ள முடியாத, கதைக்க முடியாத அல்லது உதவிகேட்ட முடியாத உணர்வுகள்.
- அவர்களுடைய வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது அவர்களுடைய பெற்றோரின் மன அழுத்தம், கவலை மற்றும் பயம் பற்றிப் பாதுகாப்பின்மையை உணரல்.
- அந்தப் பிள்ளையைப் பயப்படுத்தும் TV நிகழ்ச்சிகளை மற்றும் செய்திகளைப் பார்த்தல் அல்லது கேட்டல்.

உங்களுடைய பிள்ளையின் பயங்கரக்கனவுகள் தொடர்பாக உதவிசெய்தல் ஏன் முக்கியமானது?

- அதிகளவிலான பயங்கரக்கனவுகள் பகல் நேரத்திலும் பிள்ளை ஒருவரைக் கவலைப்பட வைக்கலாம். பிள்ளைகள் பாதுகாப்பையும் பத்திரத்தையும் உணரும்போதே நன்கு செயற்படுகிறார்கள்.
- நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கும், கற்றலுக்கும் மன அழுத்தத்திலிருந்து மீட்சி பெறவும் நல்ல நித்திரை மிகவும் முக்கியமாகும். நித்திரையில் குறுக்கிடல்கள் நித்திரையின் தரத்தையும் மற்றும் அளவையும் குறைக்கின்றது.
- பிள்ளைகளுக்குப் பயங்கரமான கனவுகள் வரும்போது, பெற்றோரும் நித்திரையை இழக்கின்றனர். மிகக் குறைந்தளவு நித்திரை என்பதன் கருத்து, பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் எரிச்சலடைபவர்களாக மாறலாம் என்பதாகும்.
- பயங்கரக்கனவுகள் காணும் பிள்ளைகள் நித்திரைக்குப் போகப் பயப்படலாம், படுக்கை நேரத்தில் சிரமம் தரலாம்.

உங்களுடைய பிள்ளை பயங்கரக்கனவுகள் காணும்போது

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

பயங்கரக்கனவுகள் அதிகமின்றி உங்களுடைய பிள்ளை சௌகரியமாக நித்திரை செய்ய நீங்கள் எப்படி உதவுவலாம்?

- பிள்ளைகளுக்கு களைப்பு வரவும் அவர்கள் நன்கு நித்திரை செய்யவும் அவர்களுக்கு நிறைய உடற்பயிற்சிகள் தேவை. வெளிப்புறத்தில் விளையாடுவதும் புத்துணர்வு தரும் காற்றும் உடலுக்கு நல்லது அத்துடன் மூளை ஆசுவாசப்படவும் உதவும்.
- Caffeine இருக்கும் உணவு மற்றும் பானங்களைத் தவிருங்கள். அவை நித்திரையாவதைக் கடினமாக்கலாம். சொக்கலேட், தேநீர், கோப்பி போன்ற அனேகமான மென் பானங்களில் caffeine உள்ளது.
- இறைச்சி, சீஸ், முட்டைகள் அல்லது tofu போன்ற புரதச்சத்து நிறைந்த படுக்கைநேர்ச் சிற்றுண்டிகளை உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கொடுங்கள். பசியுள்ள பிள்ளைகளும் இரவில் எழும்புவார்கள்.
- ஒரே நேரத்தில் தொடங்கும் படுக்கைநேரத்தை ஒவ்வொரு இரவும் வைத்திருங்கள். இது 30 நிமிட நேரமாக இருக்க வேண்டும் அத்துடன் அமைதியான செயற்பாடுகள், மங்கலான விளக்குகள், இளம்தூளான குளியல், நிறையத் தழுவுல்கள் மற்றும் கதைகள்/ பாடல்கள்/பிரார்த்தனைகளை இது உள்ளடக்கலாம்.
- உங்களுடைய பிள்ளை 11 முதல் 12 மணி நேரம் நித்திரை செய்வதை உறுதி செய்யுங்கள். இளம் பிள்ளைகளுக்கு பகலில் பகல் நித்திரையும் தேவைப்படலாம்.
- உங்களுடைய பிள்ளைக்குச் சோர்வாக இருக்கும் போது, அவர் பகல் நித்திரை செய்ய வேண்டும் அல்லது படுக்கையில் தூங்க வேண்டும். வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு இடங்களில் பிள்ளைகள் தூங்கும்போது, குறிப்பாக ரிவிக்கு முன்னால் தூங்கும்போது இரவில் நித்திரையாவதும் தொடர்ந்து நித்திரை செய்வதும் சிரமமானதாக இருக்கும்.
- உங்களுடைய பிள்ளைக்கு, சிறிய இரவு விளக்குத் தேவைப்படலாம், இருந்தாலும் முற்றான இருட்டு ஆரோக்கியமானது.
- குளிரான ஒரு அறையில் இளம்தூளான போர்வை ஒன்று நல்லதொரு தூக்கத்தைத் தூண்டுகிறது.

உங்களுடைய பிள்ளை பயங்கரக்கனவு ஒன்று கண்டு எழும்பினால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்களுடைய பிள்ளையை ஆறுதல்படுத்துங்கள். அமைதியாகவும், இரக்கமாகவும் இருங்கள்.

- உங்களுடைய பிள்ளை படுக்கையை ஈரப்படுத்தியிருந்தால், விரைவாகச் சுத்தமாக்குங்கள், உங்களுடைய பிள்ளை வேண்டுமென்று செய்யவில்லை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை போதுமானளவு வளர்ந்தவராக இருந்தால், அவருடைய கனவு என்னவென்று அவரிடம் கேளுங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளை மீண்டும் தூங்கும்வரைக்கும் பாடுங்கள், அவரைத் தாலாட்டுங்கள் அத்துடன் தழுவுங்கள்.
- அடுத்த நாள், அந்தப் பயங்கரக் கனவை வரையும்படி உங்களுடைய பிள்ளையிடம் கேளுங்கள்; பின்னர் வரைந்த அந்தத் துண்டுகளை கிழித்து எறிந்து விடுங்கள்.
- அந்தக் கனவு பயங்கரமான ஒரு நினைவு பற்றியதாக இருந்தால், அதைப் பற்றி உங்களுடைய பிள்ளையுடன் பேசுங்கள். அது நீண்ட காலத்தின் முன் வேறு எங்கோ உள்ள ஒரு இடத்தில் நடந்தது என்பதையும் இப்போது அவர் பாதுகாப்பாக உள்ளார் என்பதையும் உங்களுடைய பிள்ளை விளக்கிக்கொள்வதற்கு உதவிசெய்யுங்கள்.
- நல்ல நினைவுகளைக் கொண்ட, பாதுகாப்பையும் மகிழ்ச்சியையும் உணரும் இடம் ஒன்றினை வரையும்படி (அல்லது அவருக்காக வரையுங்கள்) உங்களுடைய பிள்ளையிடம் கேளுங்கள். அது உண்மையானதாக அல்லது பாசாங்கு செய்வதாக இருக்கலாம். அவர் தூங்கப் போகும்போது அவர் பார்ப்பதற்காக அவரின் படுக்கையில் அருகில் அந்தச் சித்திரத்தை வைப்புகள். சிரித்த முகத்துடன் இருக்கும் உங்களின் படம் ஒன்றையும் நீங்கள் அங்கே வைக்கலாம்.

இரவுநேரப் பயமுறுத்தல்கள் மற்றும் பயங்கரக்கனவுகள் இல்லாமல் போகாவிடில் என்ன செய்யலாம்:

- இரவுநேரப் பயமுறுத்தல்கள் என்பது மிகவும் பாரதூரமான பயங்கரக்கனவுகள் ஆகும். உங்களுடைய பிள்ளை கூச்சலிடக்கூடும், அவரால் எழுந்திருக்கவோ அல்லது உங்களை அடையாளம் காணவோ முடியாமலிருக்கலாம்.
- எப்போதாவது வரும் இரவு நேரப் பயமுறுத்தல்கள் கரிசனைக்குரியவை அல்ல. இரவு நேரப் பயமுறுத்தல்கள் பெற்றோருக்குக் கவலையைக் கொடுப்பதுடன் முழுக் குடும்பத்தின் நித்திரைக்கு இடைஞ்சலாக இருந்தாலும் கூட, அந்தப் பிள்ளைக்கு அவை பொதுவாக ஞாபகத்தில் இருக்கமாட்டாது.
- பயங்கரக்கனவுகள் அல்லது இரவு நேரப் பயமுறுத்தல்கள் அடிக்கடி வருகின்றன, மற்றும்/அல்லது மேல் கூறப்பட்ட உத்திகள் அனைத்தையும் நீங்கள் செய்தபின்பும் அவை இல்லாமல் போகவில்லை எனில் உங்களுடைய மருத்துவரிடம் உதவி கேளுங்கள்.

பன்மொழி பேசும் பெற்றோருக்கான மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள் cmascanada.ca/cnc/parents



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