

الكوابيس والرعب الليلي

يُظهر الأطفال في بعض الأحيان مشاعر وتجارب مربكة أو صعبة تأتي من أحلامهم. ويفعل الكبار هذا أيضًا. وتعتبر الكوابيس والرعب الليلي من الأمور الشائعة في هذا العمر. ولا يفهم الأطفال الصغار حتى الآن الخط الفاصل بين الخيال والواقع. ويمكن أن يؤدي هذا إلى مخاوف يتم التعبير عنها أحيانًا من خلال الأحلام.

نصائح لفهم الكوابيس والتعامل معها:

- في بعض الأحيان يجد الأطفال صعوبة في فهم الأشياء. على سبيل المثال، قد تترن حيوانًا في متجر الحيوانات الأليفة يجده طفلك مخيفًا. أو قد تصادفين جزارًا يجز العشب في الحديقة، ولا يبدو الأمر مخيفًا بالنسبة لك، لكن قد يجده طفلك مرعبًا. وفي وقت لاحق، قد تجد هذه "الأشياء" طريقها إلى أحلام طفلك.

- تساءلي عما قد يحدث في حياة طفلك ويمكن أن يسبب التوتر أو القلق. ومن الممكن أن تسبب التغييرات مثل ولادة شقيق أو حضور مقدم رعاية جديد أو الانتقال إلى منزل جديد في التوتر الذي يظهر في الكوابيس.

- اطلبي من طفلك أن يخبرك بما حدث في الحلم وكيف شعر خلاله. وفي كثير من الأحيان لا يكون للأحلام معنى، لكن المشاعر حقيقية! ولا يؤدي الحديث عن المشاعر إلى زيادتها. وفي الواقع، قد يساعد هذا طفلك على تخطي الأمر والمضي قدمًا.

لا تقلقي إذا كان طفلك لا يستطيع التحدث كثيرًا عن حلمه. فقط دعيه يحاول. ويمكنك الرد بتعاطف. كان ذلك الأسد في حلمك مخيفًا. من الجيد أن الأسد ليس بالقرب منا.

- حاولي أن تعيدي طفلك إلى النوم في سريره الخاص. وإذا سمحت له بالنوم في غرفتك بعد كابوس، فقد يصبح ذلك هو نمط الحياة الجديد. تعلمه أيضًا العودة إلى النوم في سريره الخاص أن غرفته هي مكان آمن للنوم.



نصائح لفهم الرعب الليلي والتعامل معه:

- مع أن الكوابيس "أحلام سيئة"، إلا أن الرعب الليلي يحدث عندما يبكي الطفل أو يصرخ بينما لا يزال نائمًا. ويمكنك إخبار طفلك بأنه يعاني من الرعب الليلي عندما لا يبدو أنه "يراك" حتى عندما تكون عيناه مفتوحتين.
 - حاولي ألا توقظي طفلك من موقف رعب ليلي، حيث يتسبب الاستيقاظ في كثير من الأحيان في حدوث ارتباك. ويصبح الطفل مشوشًا ومن غير المرجح أن يهدأ ويعود إلى النوم.
 - تأكدي أن طفلك آمن جسديًا. وإذا استيقظ، أبقيه في سريره الخاص وساعديه على الهدوء حتى يتمكن من العودة للنوم. وقد يتعرض بعض الأطفال أو حتى ينهضوا ويتجولوا أثناء الرعب الليلي.
 - يعد الرعب الليلي أكثر شيوعًا عندما يكون الطفل مرهقًا. خططي لاتباع روتين ثابت لوقت النوم ووقت الليل.
- إذا كان طفلك يعاني من كوابيس متكررة أو رعب ليلي، جربي هذه النصائح وتحققي من العوامل الأخرى. هل يحتاج طفلك إلى وقت أقل أمام التلفزيون أو أي وقت آخر أمام الشاشات قبل النوم؟ هل مكان نومه آمن؟ هل تفكرين في أي شيء يزعجه هذه الأيام؟ على الرغم من أن الكوابيس والرعب الليلي قد يكون مخيفًا، إلا أن ذلك لا يدعو عادة إلى القلق. يتغلب معظم الأطفال على هذه المواقف ويتخطونها. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فتحدثي إلى أخصائي HealthySteps أو طبيب الرعاية الأولية للأطفال للحصول على الدعم والتوجيه.

يرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

