

Kochma ak Laterè Nan Nwit



Timoun pafwa eksprime santiman ak eksperyans konfizyon oswa difisil nan rèv yo. Granmoun fè sa tou. Kochma ak laterè nan nwit yo komen nan laj sa a. Timoun piti poko konprann diferans ki genyen ant imajinasyon ak reyalitye. Sa a ka mennen nan laperèz ki pafwa eksprime nan rèv.

Konsèy pou konprann ak jere kochma:

- Pafwa timoun yo gen difikilte pou yo konprann bagay yo. Pa egzanp, ou ka wè yon bèt nan magazen bèt la ke pitit ou jije efreyan. Oswa ou ka tou kwaze yon traktè kap koupe gazon nan yon pak. Li pa sanble efreyan pou ou, men pitit ou a ka twouve li terifyan. Pita lè lap domi, "pèsonaj" sa yo ka parèt nan rèv pitit ou a.
- W ap mande sa kap pase nan lavi pitit ou a ki ka lakòz estrès oswa enkyetid. Chanjman tankou nesans yon frè oswa sè, arive yon nouvo moun kap bay swen, oswa demenaje nan yon nouvo kay ka lakòz estrès ki lakòz kochma.
- Mande pitit ou a pou l di w sa ki te pase nan rèv li ak kijan li te santi l. Rèv yo souvan pa gen sans, men santiman yo reyèl! Pale sou santiman yo pa agrave yo. An reyalitye, li ka ede pitit ou a avanse. Pa enkyete w si pitit ou a pa kapab pale de yon rèv. Jis kite l eseye. Ou ka reponn avèk senpati. Lyon nan rèv ou a te efreyan. Erezman lyon sa a pa toupre nou.
- Eseye fè pitit ou a dòmi nan pwòp kabann li. Si ou kite yo dòmi nan chanm ou apre yon kochma, sa ta ka vin tounen nouvo abitud la. Tounen dòmi nan pwòp kabann li anseye l tou ke chanm li se yon kote ki an sekirite pou dòmi.



Konsèy pou konprann ak reyaji fas ak laterè nan nwit:

- Pandan ke kochma yo se "move rèv", yon laterè nan nwit rive lè yon timoun ap kriye oswa rele *pandan lap dòmi toujou*. Ou ka wè pitit ou a ap eksperimente yon laterè nan nwit lè li pa sanble ke li "wè" ou, menm si je l yo louvri.
- Eseye pa reveye pitit ou a nan yon laterè nan nwit. Reveye souvan lakòz konfizyon. Yo dezoryante epi gen mwens chans pou yo kalme epi retounen dòmi.
- Asire w ke pitit ou a an sekirite fizikman. Si li reveye, kenbe l nan kabann li epi ede l kalme pou l ka retounen dòmi. Kèk timoun ka vin ajite oswa menm leve epi mache pandan yon laterè nan nwit.
- Laterè nan nwit yo pi komen lè timoun nan twò fatige. Eseye etabli abitud ki konsistan pou lè pou al kouche ak dòmi.

Si pitit ou a gen kochma oswa laterè nan nwit ki fèt souvan, eseye konsèy sa yo epi tcheke lòt faktè. Èske pitit ou a ta dwe pase mwens tan devan televizyon oswa lòt ekran anvan li al dòmi? Èske espas dòmi li a an sekirite? Èske ou ka panse ak nenpòt bagay ki kontrarye l dènyèman? Malgre ke yo ka efreyan, kochma ak laterè nan nwit yo pa jeneralman yon sous enkyetid. Pifò timoun fini pa simonte yo. Si w gen nenpòt kesyon oswa enkyetid, kontakte espesyalis HealthySteps ou a oswa pwofesyonèl swen pedyatrik prensipal ou a pou jwenn sipò ak konsèy.

