

Éjszakai felébredések, rossz álmok

2009 augusztus 13. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

A három – és hat éves kor közötti id?szakban gyakrabban álmodnak rosszat a gyermekek, mint a kés?bbi életszakaszokban. Ennek pontos okát nem tudjuk. Az álmokban még intenzívebben jönnek el? félelmeink, nyomasztó érzéseink.

Sokszor a lidérces éjszakák hatással vannak a kisgyermekek ébrenléti idejére, mégis élettani szempontból normálisnak tekinthet?k az esti felriadások.



Mit tegyünk, ha kisgyermekünk felriad éjszaka?

Fontos, hogy nyugtassuk meg, mondjuk el neki, hogy csupán álmodott, ez nem a valóság. Mondjuk el, hogy mi itt vagyunk és segítünk. Próbáljuk megtudni, mit álmodott, hogy lássuk, mi foglalkoztatja, izgatja.

Éjszakai rettegés

Létezik egy éjszakai rettegésnek nevezett jelenség, ami családon belül halmozódást mutat, de legtöbbször kinövik a kisgyermekek.

A kicsi ilyenkor sikoltozni kezd. Üveges tekintet? szemmel néznek az emberre ezek a gyerekek, de ha szólunk hozzájuk, nem válaszolnak, mert alszanak valójában. Elég nehéz felébreszteni és ilyenkor nem emlékszik, mi az, ami ennyire megrémítette.



Öleljük át, ringassuk, nyugtassuk a gyermeket, amíg meg nem nyugszik. Mondjuk el szintén, hogy csak álmodott és az nem a valóság.

Bozóky Ágnes

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló