



Éjszakai felébredések, rossz álmok

2009 augusztus 13. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

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 tekinthetők 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

Szerző a Flag Polgári Műhely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD

A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló
