

Ұсыныстар

"Түнгі қорқыныштар"



Петропавловск

Барлық кішкентай балалар қорқынышты армандайды, және көптеген ата-аналар неге бала қорқынышты түс көреді?

Мұның себебі өте қарапайым, армандар ешқашан осылай армандамайды, бұл біздің денеміз бен миымыздың өткен оқиғаларға реакциясы, ал балаларда бұл оқиғалар бәрінен де көп. Бала қоршаған әлемді және армандарды әр секунд сайын біледі, тіпті қорқынышты болса да, алынған ақпаратты қорытуға және игеруге көмектеседі.

Көбінесе түнгі армандар балаға ауырған кезде және жоғары температураның әсерінен фебрильді күйде болады. Бұл жағдайда сіз дәрігердің ұсыныстарын орындап, үгінділерге антипиретикалық препараттар беруіңіз керек. Егер балалардағы түнгі қорқыныш аурумен және температураның көтерілуімен байланысты болмаса, оның себебі отбасында болуы мүмкін.

Көбінесе ата-аналар өздерінің қарым-қатынастарын анықтауға соншалықты қызығушылық танытады, олар бала туралы ұмытады. Жанжалдар мен ашуланшақтықтардан қорқатын бала кешке тыныш ұйықтай алмайды, ал түнде оған келген жағымсыз ұйқыдан оянуы мүмкін. Дәл осындай жағдайда тым қатал тәрбиеленген балалар да бар. Егер кез – келген кінә үшін анам қатты айқайлай бастаса, ал әкем белбеуді ұстай бастаса, Түнгі қорқыныштан аулақ бола алмайды.

Сонымен қатар, қорқынышты армандардың себебі кішкентай дененің шамадан тыс жұмыс істеуі және жүйке сарқылуы болуы мүмкін. Балаңыздан вундеркинд жасаудың қажеті жоқ, балаға жасына сәйкес келетін бір немесе екі қосымша әрекет жеткілікті.

Ақырында, балаларда, сондай-ақ ересектерде қорқынышты армандар тудыруы мүмкін, бір күнде пайда болған жағымсыз эмоциялар. Мысалы, бала жаңалықтардан қорқынышты фильмді немесе апатты бейнелейтін бейнені көре алады. Ұзақ уақыттан кейін шамадан тыс эмоционалды балалар тыныш ұйықтай алмайды. Бала қорқынышты түс көреді, не істеу керек?

Көп жағдайда балалар таңертеңгі қорқыныштарын есіне түсірмейді, бұл мидың бәрін сөрелерге қойғанын білдіреді, бірақ түн ортасында бала айқайлап оянып, таңертең өзінің қорқынышты арманын есте сақтайтын кездер болады. Бұл жағдайда ата-аналар балаға өзінің қорқынышты арманымен күресуге, онымен арманды талқылауға көмектесуі керек, біртіндеп армандарға тыныш жауап беруге дағдылануы керек. Ешбір жағдайда сіз баланың қорқынышын мазақ ете алмайсыз немесе оны өшіре алмайсыз. Көптеген ересектер үшін қорқынышты армандар болған жағдайда балаларды тыныштандырудың қажеті жоқ сияқты, өйткені мұндай кішкентай балалар осы уақытта болып жатқан оқиғалардан аз есте қалады. Бірақ дәл осы уақытта хар пайда болатынын ұмытпауымыз керек.

Дегенмен, қорқынышты армандар зиянды емес, пайдалы, өйткені олар барлық оқиғаларды, әсіресе баламен бір күнде болған қорқынышты оқиғаларды сөрелерге қоюға көмектеседі. Ең бастысы, бұл армандар нәресте үшін есте қалмайды, егер олар әлі де есте қалса, бәрін талқылап, оның қорқынышын жою маңызды. Бірақ егер бала обсессивті және үнемі қорқынышты түс көрсе, бұл жағдайда не істеу керек?

Түнгі армандардың түрлері

Ең алдымен, сіз психология тұрғысынан балалық шақтың қорқынышының не екенін түсінуіңіз керек.

* Тұрмыстық Армандар деп аталады. Мұндай армандарды декодтау және баланың неге қорқынышты түс көретіні туралы сұраққа жауап беру әдетте өте қарапайым. Мысалы, күндіз бала анасының сүйікті вазасын сындырып, анасы оны ұрсып тастады, әрине, бала оған ренішпен және бір мезгілде кінә сезімімен ұйықтауға жатты, түнде ми күннің оқиғаларынан аман қалуға және жағымсыз эмоциялармен күресуге көмектеседі, нәресте оны сындырғаны үшін Баба Яга қуған арман жібереді ступу.

• Терең армандар. Бұл армандар нәсілдерге іс жүзінде қарсы емес.

- Балаңызға кошмарлармен күресуге қалай көмектесуге болады
- Түнгі армандар қандай пайдалы функцияны орындаса да, олар балаға және оның ата-анасына көптеген жағымсыз сәттерді жеткізе алады. Сондықтан ата-аналардың көпшілігі үшін сұрақтың жауабын білу маңызды, бала қорқынышты түс көреді, не істеу керек?
- • Көптеген ата-аналар ұйықтар алдында кішкентайларға кітап оқиды, бірақ егер бала сезімтал және эмоционалды болса, бұл оған пайда әкелмейді және түнгі армандардың ықтималдығын арттырады. Ұйықтар алдында қозғыш және эмоционалды балалармен ваннаға түсуге немесе түнгі жарықтың үлгілерін көруге болады. Ұйықтар алдында балаңызбен бір күнде болған оқиғаларды айту, оны не мазалайтынын білу және мазасыздық пен қорқынышпен күресуге көмектесу өте маңызды. Содан кейін бала қауіпсіздік пен тыныштық сезімімен ұйықтайды, ал түнгі армандар оны әрең армандайды, өйткені ми бәрін сіңіріп, сөрелерге жайып, енді жай демалуға болады.
- * Барлық балалар шкафта немесе диванның астында тұратын құбыжықтардан қорқады, бұл қорқынышты армандардың жиі кездесетін себебі үшін.

* Түсінде айқайлаған балалар әрдайым өздігінен оянбайды, көбінесе қорқынышты ата-аналар оларды оятады. Егер бала түсінде айқайласа, оны оятуға болмайды, бірақ баланың құлап кетпеуін және жарақат алмауын қадағалап отыру керек. Мүмкін, таңертең бала тіпті қорқынышты арман туралы есіне алмайды. Әрине, ешқандай жағдайда оған болған оқиғаны еске салудың қажеті жоқ.

* Егер бала әлі де оянса, жарықты қосып, баланы тыңдау керек.

* Балалардың қорқынышына көп мән бермеңіз және одан да қорқыңыз. Егер бала өзінің арманы туралы сөйлескісі келсе, оны қолдап, тыңдау керек.

* Қорқынышты армандарды жақсы аяқталатын ертегілерге айналдыруға болады, әсіресе егер бала мұның қалай аяқталғанын есіне алмаса. Барлық қиындықтарға қарамастан, нәресте барлық сынақтардан өтіп, бүтін және зиянсыз қалғанын атап өту маңызды. Осылайша, бала өз қорқынышын жеңуге үйренеді.

Егер бала қорқынышты түс көрсе, оны ұмыту үшін не істеу керек?

Сіз балаға ескі халық даналығын үйрете аласыз, жаман ұйқыдан оянғаннан кейін бірден терезеден қарап, "түн қайда, арман бар" деп айту керек, ал арман ешқашан орындалмайды және тез ұмытылады. Бұл таза психологиялық әдіс, өйткені түнгі армандардың басты проблемасы-балалар, тіпті ересектер де армандағанның бәрі болады деп қорқады. Ашық терезеге қарап айтылған сиқырлы заклинание арманды бейтараптандырады, оның ешқашан орындалмайтындығына кепілдік береді, ал егер солай болса, онда ештеңе жоқ деп қорқады, қорқыныш өтіп, арман бірден ұмытылады. Что еще следует делать, если ребенку снятся кошмары?

Ең алдымен, баланың ұйқысының бұзылуының себебін түсінуге тырысу керек. Егер түнгі армандар отбасындағы психоэмоционалды жағдайға байланысты болса-өзіңізден бастаңыз. Қарым-қатынасты тек бала болмаған кезде және тыныш, тыныш түрде анықтаңыз.

Баланы қазірдің өзінде шаршаған нәрсені жасауға мәжбүрлемеңіз, сонымен қатар оны кез-келген еркелік үшін ұрыспаңыз. Жұмсақ әрі мейірімді болыңыз, нәресте ата-анасының оны жақсы көретінін және қорғайтынын түсінуі керек, ал қорқынышты ештеңе болмайды. Егер нәресте түн ортасында оянса, оны төсегіңізге қойып көріңіз, кейбір балаларға анамның қасында екенін сезіну көмектеседі. Сонымен қатар, сіз балаңызға жылы компот немесе желе ішуді ұсына аласыз.

Ұйықтар алдында сіз жалбыз, Валериан немесе ананың инфузиясымен ванна қабылдауға болады – бұл шөптердің иісі нәрестені тыныштандырады және оны түнде тыныш ұйқыға қояды. Шомылғаннан кейін тыныш сурет салыңыз немесе кітап оқыңыз, күннің соңында теледидар көрудің қажеті жоқ.

Қонақтарды қабылдау немесе оларға бару күннің бірінші жартысында жасауға тырысыңыз-кейбір сәбилер