

Οι εφιάλτες στο παιδί: Τι μπορεί να του



ύπνος, κατά μέσο όρο, είναι κάτι στο οποίο αφιερώνουμε τουλάχιστον 25 χρόνια από τη ζωή μας και σύμφωνα με έρευνες ονειρευόμαστε περίπου 5-7 χρόνια. Επιστημονικές μελέτες όμως δεν έχουν καθορίσει ακόμη τη λειτουργία των ονείρων.

Σε αυτό που όλοι έχουν συμφωνήσει είναι ότι τα όνειρα είναι ένα απόσταγμα από τις εμπειρίες και τις αναμνήσεις μας και μεταβάλλονται σε έντονα σύμβολα που ζωντανεύουν όταν κοιμόμαστε.

Ο κ. Στέλιος Μαντούδης, Αναπτυξιακός Εργοθεραπευτής αναλύει:

- Όταν κάποιος δει στον ύπνο του ότι δεν μπορεί να βρει διέξοδο/ έχει χαθεί σημαίνει ότι δεν έχει πίστη στον εαυτό του και στις ικανότητες του
 - Όταν κάποιος δει ότι περπατάει γυμνός σημαίνει ότι έχει έντονα συναισθήματα ενοχής και ντροπής
 - Η πτώση από ένα υψηλό σημείο ή γέφυρα συμβολίζει τη δυσκολία επιλογής
- Όταν τα όνειρα είναι έντονα και δημιουργούν αισθήματα φόβου τότε πρόκειται για

άσχημα όνειρα που όταν επαναλαμβάνονται ονομάζονται εφιάλτες.

Τα αίτια των άσχημων ονείρων/εφιαλτών στα παιδιά είναι:

- Άγχος αποχωρισμού
- Δυσάρεστες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια (καυγάδες, φωνές)
- Καταστάσεις που διαταράσσεται η οικογενειακή ζωή (διαζύγιο, μετακόμιση, ερχομός νέου μέλους)
- Λανθασμένοι τρόποι διαπαιδαγώγησης. Απειλή και εκφοβισμός των παιδιών σε σχέση με πρόσωπα (π.χ. θα έρθει ο αστυνόμος να σε πάρει)
- Αντικείμενα (π.χ. χρησιμοποιούμε κάποια αντικείμενα που δεν είναι γνώριμα στο παιδί και τα φοβίζουμε με αυτά)
- Φανταστικές φιγούρες (π.χ. θα έρθει ο μπαμπούλας αν δεν φας το φαγητό σου)
- Παιδικές ταινίες και κινούμενα σχέδια που περιέχουν σκληρές σκηνές και χαρακτήρες που έχουν αρνητική επίδραση στον ψυχισμό του παιδιού. Μολονότι το παιδί νιώθει ότι δεν φοβάται το συγκεκριμένο χαρακτήρα (π.χ. το φάντασμα) αλλά αυτό είναι κάτι που λειτουργεί αργότερα στο υποσυνείδητο του με τη μορφή εφιάλτη

Γιατί κάποιοι δεν βλέπουν όνειρα;

Ο εγκέφαλος χωρίζεται σε δύο τμήματα, δεξιό και αριστερό. Το δεξιό τμήμα είναι η ανάλυση προτύπων, φαντασία, δημιουργικότητα και το αριστερό η λογική σκέψη και οι γλωσσικές ικανότητες. Τα παιδιά που έχουν περισσότερο ανεπτυγμένη τη φαντασία έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση να δημιουργούν εικόνες με το μυαλό τους και στον ύπνο τους αλλά και όταν είναι σε εγρήγορση.

Διαφορά νυχτερινού τρόμου από εφιάλτη

Το παιδί στον νυχτερινό τρόπο ξυπνά έντρομο, κλαίει πολύ δυνατά, δεν έχει συνείδηση του περιβάλλοντος. Συνήθως το αφήνουμε να ηρεμήσει, δεν το αγκαλιάζουμε γιατί δεν δέχεται κάποιου είδους παρέμβαση και φροντίζουμε απλά να είμαστε δίπλα του.

Τι να κάνουν οι γονείς την ώρα του άσχημου ονείρου/εφιάλτη;

Μείνετε ήρεμοι. Ο τόνος της φωνής σας είναι το παν. Το άγχος και ο δικός σας φόβος μπορεί να εντείνουν τον εφιάλτη και να αναστατώσουν περαιτέρω το παιδί σας. Η φωνή σας χρειάζεται να είναι ήρεμη και καθησυχαστική «είναι η μαμά εδώ, είσαι ασφαλής»

Πρώτος σας στόχος την ώρα του εφιάλτη είναι να ηρεμήσετε το παιδί σας από τη φάση της υπερδιέγερσης . Ονομάστε αυτό που συνέβη «ήταν ένα άσχημο όνειρο και τώρα όλα θα πάνε καλά».

- Ξαπλώστε δίπλα του, χαϊδέψτε το τρυφερά και αφηγηθείτε μια όμορφη ιστορία. Με αυτό τον τρόπο διεγείρεται τους πρόσθιους λοβούς του εγκεφάλου, το τμήμα που αναστέλλει την κινητική νευρική δραστηριότητα. Με αυτό τον τρόπο το παιδί χαλαρώνει.
- Σε μικρότερα παιδιά 1.5-3 ετών, μπορούμε να το βάλουμε επαφή δέρμα με δέρμα.

Ρυθμίζει το σύστημα σωματικής εγρήγορσης και δυναμώνει την εμπιστοσύνη και το αίσθημα ασφάλειας με το παιδί

Τι να κάνουν οι γονείς την επόμενη μέρα;

Την επόμενη ημέρα θα πρέπει το παιδί σας να νιώσει ότι όλα πάνε καλά. Κάντε του ερωτήσεις σχετικά με τον εφιάλτη και ρωτήστε τι θυμάται. Εξηγήστε ότι τα άσχημα όνειρα μας αναστατώνουν για λίγο γιατί φανταζόμαστε πράγματα που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα.

Μία άλλη τεχνική είναι να διηγηθεί το παιδί με όλες τις λεπτομέρειες τι είδε στον ύπνο του και να αντικαταστήσουν οι γονείς τις αρνητικές εικόνες με θετικές δημιουργώντας έτσι νέα όνειρα στη θέση του παλιού.

Συμβουλή Ειδικού:

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι συνεχιζόμενοι εφιάλτες πάνω από τρεις μήνες και περισσότερο από 2 φορές την εβδομάδα, σε ένα παιδί ή ενήλικα, μπορεί να είναι σαφής ένδειξη διαταραχή μετατραυματικού άγχους. Η αντίδραση του παιδιού σε ένα τραυματικό γεγονός όπως απώλεια συγγενούς, κατοικίδιου, μετακόμιση, μάρτυρας φυσικού φαινομένου κ.α. Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια και είναι προτιμότερο να απευθυνθείτε σε ένα Αναπτυξιακό Κέντρο.

Πηγή: boro.gr