



چگونه کابوس‌ها را شبانه کودک را رفع کنیم؟

عمیق و کابوس‌های آنان را شکل دهد. البته میزان آگاهی مادر و پدرانی که با این مقوله و ریشه‌های آن آشنایی کافی داشته و دانش بیشتری دارند، می‌تواند سپری حفاظتی در برابر آنان ایجاد کند تا آسیب‌ها را به کم‌ترین حد برساند. این نوع مادر و پدر وقتی که کودکان‌شان دچار این ترس‌ها می‌شوند، بهتر می‌توانند در این مسأله، مداخله‌ی مثبت کرده و در کنار بچه‌های‌شان قرار بگیرند.

به‌فرض فرزند شما با یک کابوس ترسناک از خواب پریده و گریان و ترسان است. نخستین کاری که باید انجام دهید، آن است که او را در آغوش گرفته و با محبت، دل‌داری دهید که: «نترس عزیز دلم! همه چیز روبه‌راه است. پدرت و من در کنار تو هستیم و هیچ غول بدجنسی نمی‌تواند ما را اذیت کند.»

اما خیلی مواقع این کفایت نمی‌کند و کودک، همچنان خوابش نمی‌برد... و در این شرایط نیاز به‌قدری ابتکار عمل هست. مادر و پدر با توجه به شناختی که از ویژگی‌های فرزندشان دارند، باید فرزند خود را در این مواقع

پیش آمدن کابوس‌های شبانه، می‌تواند به دلیل‌های روانی و آسیب‌های دوران کودکی باشد اما چندان هم غیرمعمولی نیست که بچه‌ها خواب‌های آزاردهنده می‌بینند؛ کمی به اطراف خود نگاه کنید، کودکان ما از صبح تا شب متأسفانه شاهد صدها برخورد خشونت‌آمیز در جامعه هستند. اگر حتی از برخی خشونت‌های معمول خانواده‌ها و میان مادر و پدر و نیز بین مادر و پدر و فرزندان هم چشم‌پوشی کنیم، باز برنامه‌های تلویزیون، اخبار رادیوها و مجله‌ها و روزنامه‌ها و... نمایانگر حجم بالای خشونت‌هایی است که در اطراف کودکان بی‌گناه ما می‌گذرد. این‌ها تأثیرهای بسیار ناخوشایندی بر ضمیر پنهان بچه‌ها می‌گذارد و این ضمیر پنهان یا ضمیر ناخودآگاه، به‌طور دقیق همان جایی است که رؤیاهای و خواب‌های شبانه‌ی ما انسان‌ها شکل می‌گیرد. پس طبیعی است که بازتاب این همه خشونت در دنیای بزرگسالان و حتی در کارتون‌ها و فیلم‌هایی که بچه‌های ما از صبح تا شب شاهدش هستند، در روح آینه‌وار و ضمیر پاک آنان، به شکل غول‌های ترسناک و هیولا‌های بی‌شاخ و دم، ظهور کند و ترس‌های



... و عشق نه نام می خواهد نه نشان، نه من!

در عالم هستی، هر زنده‌ای آدرس دارد!
اما عشق با تمام زنده‌بودنش، آدرس نمی‌خواهد چون
خودش راه را نشان می‌دهد!
عشق، آرام و با متانت چون دخترکی باحیا و باحجب،
بر قلبت می‌نشیند
و گاهی نیز چون نگاه کورکورانه‌ای که این‌پا و آن‌پا
می‌کند، در مسیر زندگی‌ات قرار می‌گیرد و سالیان
سال با تو می‌آید بی آن‌که آزار برساند!
عشق «آزار» نمی‌رساند «آزاد» می‌سازد.
چون شمع، روشنست می‌کند اما چون آفتاب
نمی‌سوزاندت!
با تو می‌آید و ترس تو را به شجاعت پیوند می‌زند،
با تو می‌افتد اما دوباره برمی‌خیزد، با تو می‌گرید اما
لبخند می‌زند! عشق، لحظه نیست، عمر است.
عشق، پروانه‌ها را فراری نمی‌دهد، درخت‌ها را
نمی‌شکند، زباله بر روی زمین نمی‌ریزد، گریه‌ی
کودکان را در نمی‌آورد، بی‌حرمتی نمی‌کند، شتاب
ندارد، مقایسه نمی‌کند، هجوم ماشین‌ها عصبانی‌اش
نمی‌کند! پیش‌داوری ندارد،
عشق، صبور است و باگذشت، مهربان است و لطیف،
ملایم است و شاد،
عشق، انسان است نه من!



شیرین بهادر (سپهری)

به سمت رسیدن به آرامش هدایت کنند.

مهم‌ترین مسأله این است که به هیچ‌وجه نباید کابوس‌های کودک را دست‌کم گرفت. باید به یاد داشت که به فرض، دفعه‌های قبل چه کرده‌اند تا کودک کابوس‌زده به آرامش رسیده و به آسودگی خوابیده است. مثال خود را می‌توانیم این‌طور ادامه دهیم که در مرحله‌ی بعد، از کودک خود بخواهید خوابش را برای شما تعریف کند و بگوید که چگونه کابوسی دیده است. شما باید کابوس کودک را جدی بگیرید و به تعریف او به‌دقت و با همدلی و احترام گوش دهید.

به‌عنوان مثال می‌توانید از او بپرسید که: «چه شد؟ چه جوری این خواب را دیدی؟ حالا که حالت خوبه عزیزم؟ به من بگو الان چه احساسی داری؟» سپس وارد جزئیات شوید و با پرسش‌های تان به او کمک کنید تا از کابوس خود رها شود. بپرسید: «چیزی یا کسی که به خوابت آمده بود، چه شکلی بود؟ توی خواب تو چه کار می‌کرد عزیزم؟ به من بگو که چرا فکر می‌کنی این غول بدجنس یا هیولا را مشکل می‌توان از بین برد؟ مگر چه قدرتی داشت که تو را ترسانده بود؟» به هر حال از این نوع سؤال‌ها آن‌قدر بپرسید (البته با آرامش) تا بفهمید که کجای رؤیای او هم‌چنان حل نشده است و او را آزار می‌دهد و این‌که بدجنسی‌ها و قدرت‌های این هیولا که کودک شما از آن احساس ترس و تهدیدشدگی می‌کند، در چه نکته‌هایی خلاصه می‌شود.

این خیلی مهم و حیاتی است که شما با احساس ترس و نگرانی او، همدلی و هم‌حسی کامل نشان دهید. هرگز نباید ناباورانه برخورد کنید و یا کابوس او را برای کم‌ارزش جلوه دادن، به‌اصطلاح به تمسخر بگیرید زیرا در این صورت، شرایط را بسیار بدتر خواهید کرد. بهترین دلجویی شما از او، این است که به درون خوابش وارد شوید و چند و چون کابوس او را دریابید تا بتوانید در از میان بردن آن به او کمک کنید. وقتی این نکته‌ها را شناختید، از طرفی پی خواهید برد که به غیر از این کابوس‌ها و هیولاها، در تخیلات او قهرمانان خوبی هم وجود دارند که قادر هستند با این هیولاها بجنگند و آن‌ها را از بین ببرند.

اگر با ذهنیت و رؤیاهای کودک خود آشنا باشید، به‌طور حتم خواهید دید که به‌عنوان مثال «سوپرمن» یا یک نیروی قدرتمند و خوب هم در تخیلات او وجود دارد. شما از همین نیرو استفاده کنید و آن‌را وارد ماجرای خواب فرزندتان کرده و کابوس را به یک داستان قابل قبول جنگ و نبرد بین نیروهای بد از یک‌سو و نیروهای خوب از سوی دیگر تبدیل کنید. پس به او کمک کنید تا در این نبرد، هیولای خواب او به‌وسیله‌ی قهرمان مورد علاقه‌ی کودک‌تان به دام بیفتد و از بین برود. به او بفهمانید که این نیروی خوب و قهرمان نیکی و خیر، همیشه قادر است تا آن هیولاها و غول‌های بدجنس را نابود کند و فراری دهد.

در این مرحله، وظیفه‌ی شما این است که به همراه کودک کابوس‌زده سعی کنید آن هیولای شکست‌خورده را به‌وسیله‌ی نیروی خوبی، از محیط اطراف دور کرده و به جای دوردستی برده و از نظرها پنهان کنید و حتی به‌طور کامل، او را نابود کنید تا خیال کودک از شر این وهم و خیال‌ها رها شده و به رختخوابش برگردد و به خوابی آرام فرورود.

دکتر شیرین نوری
روانشناس بالینی