

Psichologė Kristina Grigalavičienė

Kai aplanko nemielas sapnas

“Naktį, kai visi vaikučiai palaiminga miega, apsikabinę savo meškiukus, migdukus, mūsų namus dažnai perskrodžia klyksmas, lydymas ilgo, liūdno, pavargusio verkimo... Ir vėl košmaras! Nepadedą jokios išbandytos priemonės: palikta švieselė kambaryje, praviros durys, mano pažadai, kad tai daugiau nesikartos...” Taip prasideda nuvargusios mamos pasakojimas. Pažįstama situacija? Aptarkime kaip padėti mažiesiems kovoti su naktiniais siaubūnais.

Pagrindiniai, paprasčiausi patarimai yra labai elementarūs: laikytis ėjimo miegoti režimo, nežaisti judrių žaidimų prieš miegą, paankstinti vakarienės laiką. Dažnam vaikui išties padeda saugiau jaustis švieselė jo kambaryje, kuomet nubudus visi daiktai stovi vietoje, o ne pamažu išnyra iš tamsos.

Pasitaiko atvejų, jog visos išbandytos priemonės neveikia, vaikai paniškai ima bijoti vakaro, bijo likti vieni kambaryje. Kaip galime jiems padėti?

Pirma, kalbėkitės su vaiku apie tai. Priklausomai nuo vaiko amžiaus, bandykite jam paaiškinti, jog košmarai aplanko visus be išimties, jog miegant, mūsų nerimas ir baimės įgauna siaubūnų pavidalus ir gąsdina sapne. Ko vaikas bijosi, kas jam kelia nerimą, pabandykite jo išklausti, pasakokite, kad košmarus kartais susapnuojate ir jūs. Tačiau, kai pavyksta įminti nerimo mįslę, naktiniai siaubūnai pasitraukia. Todėl labai svarbu savo baimę įvardyti balsu. Čia kaip įminti mįslę, kol neatspėji, tol atsakymas sukasi galvoje, neduoda ramybės.

Pamokykite vaiką atsipalaidavimo pratimų. Labai tinka vietoj pasakos prieš miegą. Tegu mažylis patogiai įsitaiso lovoje, prigesinkite šviesą ir

pasiūlykite jam atsidurti kokioje nors nuostabioje vietoje.

Pamokykite vaiką
atsipalaiduoti.

Tai gali būti vasaros diena pajūryje arba miške, priklausomai nuo to, kas vaikui sukelia ryškius prisiminimus ir kur jis jaučiasi saugus ir laimingas. Liepkite jam mintimis atsidurti toje vietoje, akys geriau tegu buna užmerktos (jei jau geba tą daryti), tuomet tegu pabando pajusti kvapą, išgirsti jūros ošimą, tegu vaikas nupasakoja ką mato aplink, koks oras, kaip šviečia saulė ir t.t. Mažieji labai mėgsta tokias “pasąmonės” keliones, gal ir nepavyks iš karto sklandžiai keliauti, tačiau tikėtina, jog vaikas pamėgs šitą žaidimą. Tuomet vaikui siūloma,

kaskart, prieš užmiegant, nukeliauti mintimis į savo saugią vietą, kurios nepasiekia jokie košmarai, jam padeda žinojimas, jog jis gali valdyti savo mintis, keliauti erdvėje ir kada panorėjęs atsidurti vietoje, kur nėra jokių baimių ir košmarų.

Niekada negąsdinkite vaiko. Suaugę dažnai sako, jog vaikas nemato nei smurto filmukų, nežaidžia kompiuterinių žaidimų karo tematika, tačiau paklaustas ar drausmino vaiką “piktais dėdėmis, kaimynais, policija, kuri ateis ir išbars, ragana,

Niekada negąsdinkite vaiko.

baubu už lango ir pan.”, dažnai atsako taip, būdavo, tekdavo. Būtent naktį, sapnuose gali atgyti senosios baimės.

Žinoma, neįmanoma apsaugoti mažųjų nuo visų jų siaubūnų, negalim kartu su jais nukeliauti į sapną ir saugoti jų miego, tačiau galime stengtis, kad tų košmarų būtų kuo mažiau, o jiems apsilankius, prisiminimai apie jį išsisklaidytų greitai ir negrįžtamai.