

Kabuslarla Nasıl Başa Çıkılır?

Kabuslar, çocukluk döneminde yaygın olarak yaşanan deneyimlerdir ancak sık sık tekrarladığında hem çocuklar hem de ebeveynler için stresli olabilir. Bir kabustan uyandıktan sonra çocuklar genellikle ebeveynlerinden destek almak için seslenir ya da onların odasına koşarlar. Bir ebeveyn olarak ilk içgüdüünüz çocuğunuzu sakinleştirmek olur ki bu tamamen doğaldır. Ancak bazen aileler, çocuğun rahatlatılması ve desteklenmesiyle ilgili bir döngüye sıkışabilir ve bu da uzun vadede uyku sorunlarını artırabilir. Aşağıda, çocuğunuzun kabuslarla ve kaygıyla başa çıkmasına yardımcı olabilecek bazı önerileri bulabilirsiniz.

Ebeveynler, Çocukları Kabus Gördüğünde Genellikle Ne Yapar?

Ebeveynler yaygın olarak şu stratejileri uygular:

- **Çocuktan kabusu anlatmasını istemek**
 - “Ne rüya gördün? Bana kabusta ne olduğunu anlat...”
- **Çocuğa her şeyin yolunda olduğunu söyleyerek onu rahatlatmak**
 - “Endişelenme. Canavar yok. İstersen dolaba bile bakabilirim.”
- **Uykuya geri dönmesi için ekstra konfor veya destek sağlamak**
 - “Gel, anne ve babanın yanına yat, biz seni koruruz.”

Bu Stratejilerin Sorunları

- Çocuğunuzdan kabusu anlatmasını istemek, kabusun daha canlı bir şekilde hatırlanmasına neden olabilir ve aynı kabusun tekrar görülme olasılığını artırabilir.
- Kısa vadede rahatlama sağlamak, çocuğunuzun sizin desteğinize bağımlı hale gelmesine yol açabilir. Bu da zamanla uyku problemlerini artırabilir.

Genel Stratejiler

Çocuğunuza zor anlarında biraz rahatlık vermek mantıklı ve faydalıdır. Ancak bunu, çocuğun kabustan uzaklaşmasını ve kendi başına başa çıkma becerisi geliştirmesini sağlayacak şekilde yapmak önemlidir.

1. Model Olun

Öncelikle kendi kaygınızı yönetin ve çocuğunuza sakin bir rol model olun.

2. Duygularımı Yansıtın

Çocuğunuza onun ne yaşadığını anladığınızı gösterin ve duygusal kelime dağarcığını geliştirmesine yardımcı olun.

- “Kalbin çok hızlı atıyor, sanırım kendini çok gergin hissediyorsun.”
- “Korktuğunu görüyorum ve bu tamamen normal.”

3. Cesaretlendirin

Çocuğunuzun kabusları ve duygularıyla başa çıkabilecek kapasitede olduğuna dair güvenini artırın.

- “Bu zor bir durum ama sen çok cesursun.”
- “En kötü kısım geçti bile, sen bunun üstesinden gelebilirsin.”

4. Dikkatini Başka Yöne Çekin

Genellikle rüya gördüğümüzü unutuyoruz. Çocuğunuzun dikkatini başka bir yöne çekerek kabusu hatırlamasını önleyebilirsiniz.

- “Terlemişsin! Banyoya gidip temizlenelim mi?”
- “Yarın sabah sana ne kahvaltı yapayım?”
- “Dün bana anlattığın fıkra neydi?”
- “Bu hafta sonu ne yapalım? Eğlenceli bir şey planlayalım mı?”

5. Başa Çıkma Stratejileri Öğretin

Çocuğunuzun bağımsız olarak kullanabileceği başa çıkma stratejilerini teşvik edin.

- “Sakin nefes almak, tekrar uyumana yardımcı olur.”
- “Oyuncak ayını al ve ona sıkıca sarıl.”
- “Gözlerini kapat ve kendini bir süper kahraman gibi hayal et.”
- “Hangi kitabı okumak istersin?”

6. Başarıyı Pekiştirin

Çocuğunuz ertesi sabah uyandığında, gece boyunca gösterdiği dayanıklılığı övün.

- “Biliyorum dün gece korkutucu bir rüya gördün ama sen harika bir şekilde üstesinden geldin.”
- “Beni yanında istemene rağmen kendi başına uyuyabildin, bu beni çok etkiledi.”

Tekrarlayan Kabuslar İçin Stratejiler

Eğer çocuğunuz sık sık aynı türden kabuslar görüyorsa, korkularını doğrudan ele almak ve genel başa çıkma becerilerini geliştirmek faydalı olabilir. Bu stratejiler, çocuğun gece boyunca yaşadığı kaygıyı azaltmak için gündüz uygulanmalıdır.

1. Korkuyla Yüzleşme

Korkularla yüzleşmek, kaygıyı yönetmeyi öğrenmek için önemlidir. Çocuğunuzun korkularını aşmasına yardımcı olmak için bunlarla kontrollü bir şekilde karşılaşmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin:

- Çizgi film canavarlarına bakmak
- Bir Cadılar Bayramı mağazasını ziyaret etmek
- Korktuğu şeyle ilgili resimler çizmek

Zamanla bu tür korkular, sıkıcı hale gelir ve etkisini kaybeder.

2. Korkuyu Komik Hale Getirin

Çocuğunuzun korkularını komik ve eğlenceli bir hale getirmek, kabusun gücünü azaltır ve kontrol duygusunu artırır. Örneğin:

- Kabustaki canavarı komik bir kıyafetle çizmeye teşvik edin.
- Rüyadaki korkutucu durumu eğlenceli bir oyun gibi hayal etmesini sağlayın.

3. Olumlu Düşünceleri Destekleyin

Doğrudan “Korkacak bir şey yok” demek yerine, çocuğunuzun rüyaların gerçek olmadığını anlamasını sağlayacak sorular sorun.

- “Gördüğün rüya hiç gerçeğe dönüştü mü?”
- “Eskiden dinozorlardan korkuyordun, hala korkuyor musun?”
- “Uyandığın ilk andaki kadar korkmuş hissediyor musun?”

4. Başa Çıkma Becerilerini Genel Olarak Geliştirin

Genel kaygı seviyesi yüksek olan çocuklar, kabuslardan daha fazla etkilenebilir. Günlük hayatta stres yönetimi ve rahatlama teknikleri geliştirmek, kabusların etkisini azaltabilir.

Özet

- **Kabuslar üzerinde fazla durmak veya geçiştirmeye çalışmak, uzun vadede sorunu büyütebilir.**
- **Çocuğunuzun bağımsız olarak başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.**
- **Yeni bir şeyi öğrenmek zaman alır. İlk başta işler daha zor hale gelebilir, ancak sabırlı ve tutarlı olun.**

Bu kaynağın hazırlanmasına katkıda bulunan **Anxiety Canada Bilimsel Danışma Kurulu** üyesi Dr. Robert Selles’e teşekkür ederiz.

Daha fazla kaynak için [Anxiety Canada web sitesini](#) ziyaret edebilirsiniz.