

Ne luăm la trântă cu visele urâte

Drag părinte, pandemia aceasta a adus cu ea destul de multe efecte nedorite. Printre acestea, așa cum am prins eu de veste de la mămică și pitici, se numără și visele urâte. Nu vreau să vorbim despre visele cu adevărat urâte și repetitive, datorită cărora copiii încep să nu își mai dorească să meargă la culcare și amână momentul exasperant de mult. Aspectul copilului devine unul suferind, încercănat, sunt afectate și pofta de mâncare și apetitul pentru joacă. Uneori copilul refuză să stea chiar și o perioadă foarte scurtă în încăperea neînsoțit de cineva. Pentru aceste cazuri e nevoie de specialist.

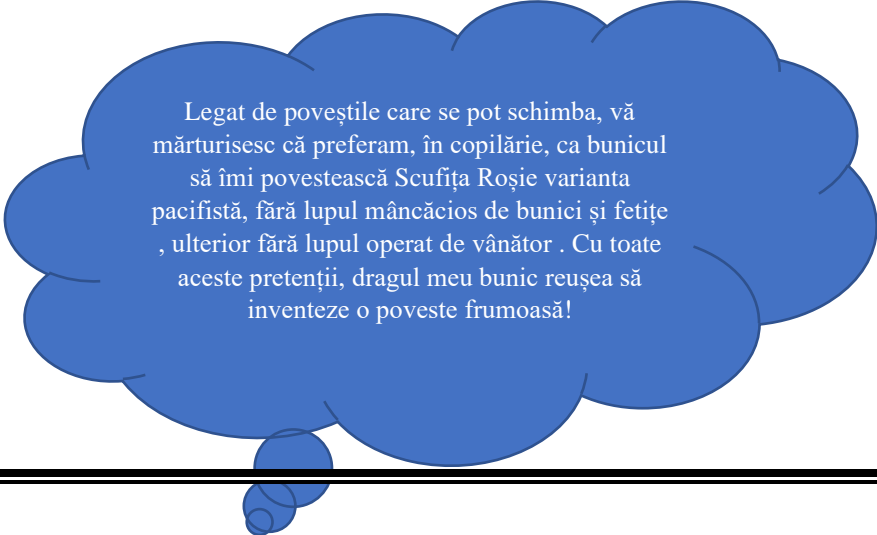
Aș vrea să ne luăm la trântă cu visele urâte pur și simplu. Prima manevră care se cere întreprinsă e să încercăm să ne dăm seama ce le generează (nu vă așteptați să fie ușoară această încercare!). Poate e vorba despre prea multe ore petrecute în fața televizorului sau calculatorului, ceea ce suprasolicitează sistemul nervos al copilului și îl face mai sensibil. Poate copilul a fost deprivat de stimulare polisenzorială și suprastimulat vizual datorită aceluiași cauze. Poate a vizionat filme sau reportaje nepotrivite puterii lui de înțelegere (luați în calcul adulții avizi de știrile fulminante, care nu țin cont că au și spectatori prea puțin pregătiți să le suporte duritatea). Poate că frustrarea care ne încercă pe mai toți datorită pandemiei generează discuții nu prea principiale între adulții casei. Sau, cine știe ce ați mai putea descoperi!

Trebuie să vă preveniți că nu veți găsi de fiecare dată sursa problemei, dar merită să încercați să o găsiți. Poate există ceva ce stă în puterea dumneavoastră să schimbați, pentru ca visul cel urât să nu mai tulbure somnul micuțului dumneavoastră.

Dacă totuși visul urât apare, cereți copilului să îl povestească. În aceste momente ar fi de dorit ca el să se aplece în apropierea dumneavoastră, chiar să îl atingeați dacă simte nevoia. După ce povestește în voie, remarcăți așa, într-o doză, că seamănă cu o poveste interesantă. Apoi îi puteți spune că, al fel ca și o poveste, îl puteți schimba așa cum doriți. Cu alte cuvinte analizați visul, conform puterii de înțelegere a copilului. Îi sugerați schimbările posibile, dar nu săriți mereu cu variantele, îi dați posibilitatea să creeze. Dacă tocmai v-ați luat la trântă cu un vis mai elaborat, puteți introduce un personaj erou, care să schimbe situația. Dar, repet, nu fiți prea darnici cu variantele!

În cele mai multe cazuri, manevra va funcționa, iar copilul va câștiga și beneficiul unui exercițiu de creativitate.

Psiholog Hrițcu Svetlana Zagorka



Legat de poveștile care se pot schimba, vă mărturisesc că preferam, în copilărie, ca bunicul să îmi povestească Scufița Roșie varianta pacifistă, fără lupul mâncăcios de bunici și fetițe, ulterior fără lupul operat de vânător. Cu toate aceste pretenții, dragul meu bunic reușea să inventeze o poveste frumoasă!