

کودکان از ۳ سالگی کابوس می بینند

کابوس و رویای بچه‌ها در گفت‌وگو با دکتر نسرين امیری فوق تخصص روان پزشکی کودک

می‌گویند خوابیدن یکی از بهترین نعمت‌هایی است که در اختیار انسان قرار گرفته است چون باعث می‌شود انسان جانی تازه و انرژی دوباره‌ای به دست آورد اما همین خواب‌های رنگارنگی که می‌بینیم گاهی پرابمان لذت بخش هستند و گاهی ترسناک در هود کانه این هفته دکتر نسرين امیری، فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی درباره حقیقت خواب و رویا در دوران کودکی پاسخگوی سوال‌هایمان شده است.

سوال: رویا و خواب با یکدیگر تفاوتی دارند؟
پاسخ: بله، آنها کاملا ۲ مقوله جدا از هم هستند اما اکثر افراد آنها را یکی می‌دانند. خواب زمانی اتفاق می‌افتد که کودک واقعا تصاویری را دیده است در حالی که رویا بخشی از فانتزی و تخیل ذهنی کودک است. وقتی بچه‌ها از رویاهایشان حرف می‌زنند در واقع مساله‌ای را در ذهنشان پرورش می‌دهند.
سوال: کودکان از چه زمانی واقعا خواب می‌بینند؟
پاسخ: از ۳ سالگی تا ۲ ساله که در پیدایی از رویاهایشان حرف می‌زنند، خواب هم می‌بینند.
سوال: آیا کودکان دچار کابوس هم می‌شوند؟
پاسخ: بله، بچه‌ها گاهی دچار کابوس هم می‌شوند. کابوس‌های شبانه و وحشت شبانه از آن اتفاق‌هایی است که ممکن است هرگز از ذهن پاک نشود و همه ما مرور خاطره‌های دوران کودکی یک یا چند کابوس را به خاطر می‌آوریم که آنها را با خود به دوران بزرگسالی آورده‌ایم. کابوس‌های شبانه را اغلب در زمانی از خواب می‌بینیم که مغز بسیار فعال و در حال

نظم دادن اطلاعات در جعبه در حافظه است. **سوال:** آیا والدین باید این کابوس‌ها را جدی بگیرند؟
پاسخ: بعضی از کودکان آفتور در رویا و فانتزی‌هایشان غرق می‌شوند که با شخصیت خیالی‌ای که ساخته‌اند زندگی می‌کنند و گویی آن را می‌بینند. برخورد والدین در این شرایط باید چگونه باشد؟
 این مساله را می‌توان با بازی درمانی و کمک گرفتن از متخصصان امیر پروف کرد اما مساله‌ای است که بسیاری از والدین سعی می‌کنند با این موضوع برخورد و احساس کودکشان را سرکوب کنند در حالی که این شیوه کاملا اشتباه است و در نهایت ذوق و خلاقیت کودک از بین خواهد رفت.
سوال: بهترین روش از دیدگاه شما برای حل این موضوع چیست؟
پاسخ: بهتر است والدین با تخیل یا شخصیت خیالی کودکان همراه شوند. مثلا اگر کودک می‌گوید مامان یا بابا بین من دارم در آسمان پرواز می‌کنم، به جای اینکه او را شامت کنید، با تمسخر بگویند چه خوب! من هم همیشه دوست داشتم در آسمان پرواز کنم.
سوال: اما اگر این خیال‌پردازی‌ها از حد خود گذشت و روی شخصیت کودک اثر منفی گذاشت چه باید کرد؟ گاهی این رویاپردازی جنبه دروغ‌گویی و خالی‌بندی هم پیدا می‌کند؟
پاسخ: در این شرایط باید حتما از متخصصان کودک راهنمایی بخواهیم اما در حد اعتدال باید اجازه تخیل به کودک بدهیم.

و قابل توجه است، البته نه هر نوع خوابی، اما به هر حال بخشی از خواب آنها یازتاب مسائلی است که طی روز برایشان اتفاق افتاده است. **سوال:** بعضی از کودکان آفتور در رویا و فانتزی‌هایشان غرق می‌شوند که با شخصیت خیالی‌ای که ساخته‌اند زندگی می‌کنند و گویی آن را می‌بینند. برخورد والدین در این شرایط باید چگونه باشد؟
 این مساله را می‌توان با بازی درمانی و کمک گرفتن از متخصصان امیر پروف کرد اما مساله‌ای است که بسیاری از والدین سعی می‌کنند با این موضوع برخورد و احساس کودکشان را سرکوب کنند در حالی که این شیوه کاملا اشتباه است و در نهایت ذوق و خلاقیت کودک از بین خواهد رفت.
سوال: بهترین روش از دیدگاه شما برای حل این موضوع چیست؟
پاسخ: بهتر است والدین با تخیل یا شخصیت خیالی کودکان همراه شوند. مثلا اگر کودک می‌گوید مامان یا بابا بین من دارم در آسمان پرواز می‌کنم، به جای اینکه او را شامت کنید، با تمسخر بگویند چه خوب! من هم همیشه دوست داشتم در آسمان پرواز کنم.
سوال: اما اگر این خیال‌پردازی‌ها از حد خود گذشت و روی شخصیت کودک اثر منفی گذاشت چه باید کرد؟ گاهی این رویاپردازی جنبه دروغ‌گویی و خالی‌بندی هم پیدا می‌کند؟
پاسخ: در این شرایط باید حتما از متخصصان کودک راهنمایی بخواهیم اما در حد اعتدال باید اجازه تخیل به کودک بدهیم.



کابوس خدین جزو مراحل رشد کودکان است و طبیعی است که کودکان ۳ تا ۶ ساله گاهی در کابوس‌های خود حیوانات یا موجودات عجیب و غریبی را ببینند که آنها را دنبال یا تهدید کند

اگر کابوس دید به او اطمینان دهید کنارش هستند. به او احساس امنیت بدهید و بگویید او را تنها نمی‌گذارید. ■

پرسش از روان‌پزشک
 دکتر محمد رضا خدایی
 عضو هیات علمی
 دانشکده علوم پزشکی
 ایزان

چگونه از کابوس دیدن کودکان پیشگیری کنیم؟

مساله‌ای که در مورد خواب و رویا در کودکی می‌توان گفت، این است که در وهله اول خیلی از والدین خواب و رویا را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند و به همین دلیل چندان حرف‌های کودکان را جدی نمی‌گیرند یا با او برخورد می‌کنند، در حالی که باید ابتدا این ۲ مقوله را خوب بشناسیم تا بتوانیم به دنیای فانتزی کودکان راحت‌تر قدم بگذاریم.
 همه ما در کودکی خواب و رویاهایی داشتیم که در بزرگسالی پرابمان به خاطره تبدیل شدند، بنابراین نباید قضاوت خواب کودکانمان را مسخره کنیم یا آنها را از تعریف خوابی که دیده‌اند منع کنیم اما گاهی کودکان آنقدر در دنیای خیالی خود فرو می‌روند که بیرون آوردنشان کار آسانی نیست. در این شرایط حتما کودک را نزد یک روان‌شناس کودک ببرید تا با او صحبت کند اما هرگز به هر بهانه‌ای اسم روی کودکان نگذارید و تخیلاتش را سرکوب نکنید چون برخی از محققان زمینه‌ساز خلاقیت و موفقیت کودک در بزرگسالی خود چون این تخیلات باعث تجزیه و تحلیل مغزی بیشتری در کودک می‌شود اما اگر می‌خواهید کودکان از کابوس‌های شبانه رهایی یابند، بهتر است قبل از خواب او را از تماشای کارتون‌های خشونت‌بار منع کنید یا به هیچ وجه اسپاسم‌بازی‌هایی که عجیب و غریب هستند پایش خریداری و به جای آن با اختصاص وقت بیشتر برای کودک یا بازی کودک و حتی نمایش‌هایی را که دوست دارد با یکدیگر در خانه اجرا کنید تا هم احساس امنیت بیشتری پیدا کند و هم در خواب آسوده‌تر باشد. ■



۶ نکته درباره خطرهای موبایل و تبلت برای کودکان

کودکان را از امواج بی‌سیم دور نگه دارید

خطرات سلامت را به وجود می‌آورد. در سال ۲۰۱۱، ژانسون بین‌المللی تحقیقاتی سرطان، عضو سازمان سلامت جهانی (WHO)، انرژی فرکانس رادیویی را به عنوان یکی از عوامل پتانسیل‌دهنده برای احتمالاً سرطان، سرطان‌زاست. همچنین اخیرا مطالعه‌ای در سوئد به این نتیجه رسید که استفاده از تلفن همراه، مخصوصا قبل از ۲۰ سالگی، خطر یک نوع خاص تومور مغزی را در طول زمان بالا می‌برد. به همین دلیل، در بعضی از کشورهای اروپایی، استفاده از اینترنت Wi-Fi در مدارس ممنوع است. در حالی که متخصصان نگران دستگاه‌های بی‌سیم هستند، تلفن‌های همراه بیشترین خطر بالقوه را در برمی‌گیرند زیرا انسان‌ها آنها را به گوششان و در واقع به مغزشان نزدیک می‌کنند. کودکان بیشتر از هر کس نسبت به انرژی فرکانس رادیویی حساس هستند چرا که بدن آنها هنوز در حال رشد است. به گفته پزشکان، جمجمه کودکان نازک‌تر است و میزان مایعات بیشتری نسبت به بزرگسالان در آن وجود دارد.

۱. افزایش اختلالات خواب
 نتایج مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیشتر در معرض امواج رادیویی یا فرکانس پایین از تلفن همراه هستند به سختی به خواب می‌روند و الگوی خواب آنها نیز تغییر می‌کند. شروع آفسردگی و فشارخون نیز با کم‌خوابی در ارتباط است. گزارش‌ها مبین این مطلب هستند که اکثر کودکان به خصوص پسرها هنگام خواب گوشی خود را زیر بالش خود می‌گذارند.

۲. تأثیر منفی بر رشد و نمو
 طبق آزمایش مقایسه‌ای که روی گیاهان در معرض امواج بی‌سیم و گیاهان بدون وجود امواج بی‌سیم انجام گرفت، مشاهده شد گیاهانی که تحت تأثیر امواج بدون هیچ رشدی نداشتند. این درحالی است که گیاهانی که در ارتباط با امواج بی‌سیم نبودند رشد معمولی خود را داشتند.

۳. رابطه با سرطان
 مطالعات مودری و گزارش‌های زیادی روی حیوانات انجام شده درحالی که این مطالعات روی انسان‌ها به‌ندرت صورت پذیرفته است. در نتیجه قطعیت در این زمینه بحث‌برانگیز بوده است. هرچند نمی‌توان نادیده گرفت که بسیاری از مدل‌های حیوانات نشان می‌دهند قرار گرفتن در معرض امواج الکترومغناطیس، خطر رشد تومور را افزایش می‌دهد. دستگاه‌های بی‌سیم از امواج رادیویی، یکی از اشکال امواج الکترومغناطیس است که برای برقراری ارتباط، از فرکانس‌های مخابراتی استفاده می‌کنند. با وجود اینکه انرژی (RF) که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نسبتا ضعیف است، شواهد بیانگر این هستند که

۴. تماشای تلفنی بی‌خطر
 هنگامی که کودکان با تلفن صحبت می‌کنند از هدفون استفاده نکنند. این کار باعث تشنگی شدن تلفن به گوش می‌شود. حتی چند سانتی‌متر فاصله، تأثیر مخرب بسیار کمتری بر مغز کودک خواهد داشت. هنگامی که سیگنال تلفن ضعیف است مثل زمانی که در حال رانندگی یا در آسانسور هستید، کودکان نباید با تلفن صحبت کنند. درحالت سیگنال ضعیف، اثر امواج به مراتب بیشتر از حالت عادی است. به یاد داشته باشید تلفن‌هایی بی‌سیم با خطوط ثابت نیز دارای امواج RF هستند.

۵. موبایل نخردن تا ۱۲ سالگی
 جمجمه کودکان تا حدودا ۱۵ سالگی به ضخیمی جمجمه بزرگسالان نیست و محدود کردن دسترسی آنها به تلفن همراه تا ۱۲ سالگی خطرات ناشی از امواج را در این سال‌ها کاهش می‌دهد. پس از آن، فرزندتان باید به این درک برسد که نحوه استفاده درست از تلفن همراه چیست و اینکه نباید تلفن همراه را در جیب خود قرار دهد. ■

۶. استفاده از حالت پرواز
 قبل از اینکه تلفن همراه خود را به فرزندتان بدهید، آن را روی حالت پرواز تنظیم و اینترنت آن را نیز قطع کنید. در غیر این صورت آنتن دستگاه به نزدیک‌ترین برج مخابراتی متصل می‌شود و پالس‌های انرژی RF را در هر ۰/۹ ثانیه دریافت می‌کند. اگر فرزندتان نیاز به دیدن فیلم یا عکس داشت، ابتدا آن را دریافت کنید و سپس وارد حالت پرواز شوید.

گاهی تلفن همراه را خاموش کن!
 در مورد خطرات امواج بی‌سیم روی کودکان باید بگوییم در وهله اول سن، جنسیت و شرایط زندگی بسیار اهمیت دارد اما بدین‌جهت که به هر حال امواج بی‌سیم روی کودکان اثر مخرب دارند و آنها بیش از افراد دیگر در معرض آسیب هستند. درست است که این امواج دیده نمی‌شوند اما این مساله باعث نمی‌شود آنها را نادیده بگیریم. والدین باید بدانند استفاده بیش از اندازه کودکان از وسایلی مانند تبلت، تلفن همراه، اینترنت و... نه تنها کمکی به آنها نمی‌کند بلکه استرس آنها را بالا می‌برد و ممکن است حتی در درازمدت آنها دچار سردردهای مزمن نیز بشوند. حتی تمرکز خیلی از کودکان ممکن است به دلیل استفاده زیاد از این دستگاه‌ها پایین بیاید و قدرت یادگیری‌شان کم شود. باز هم اشاره می‌کنم که هنوز اثر مخرب این گونه امواج ثابت نشده است اما قطعاً استفاده زیاد از این گونه وسایلی اثر منفی‌ای روی کودک می‌گذارد. مساله دیگری که می‌توانم به آن اشاره کنم این است که این امواج ممکن است کودکان را دچار استرس نیز بکند. برای هر دو این امواج و دور نگه داشتن کودکان از این امواج حتما هنگام خواب گریزنده‌های را خاموش کنید و به جای اینکه ساعت را با تلفن همراه‌های خود بگذارید از ساعت‌های رنگبند استفاده کنید تا این امواج کمتر با آذیت کند. ■

۴. تأثیر منفی بر رشد و نمو
 طبق آزمایش مقایسه‌ای که روی گیاهان در معرض امواج بی‌سیم و گیاهان بدون وجود امواج بی‌سیم انجام گرفت، مشاهده شد گیاهانی که تحت تأثیر امواج بدون هیچ رشدی نداشتند. این درحالی است که گیاهانی که در ارتباط با امواج بی‌سیم نبودند رشد معمولی خود را داشتند.

۳. رابطه با سرطان
 مطالعات مودری و گزارش‌های زیادی روی حیوانات انجام شده درحالی که این مطالعات روی انسان‌ها به‌ندرت صورت پذیرفته است. در نتیجه قطعیت در این زمینه بحث‌برانگیز بوده است. هرچند نمی‌توان نادیده گرفت که بسیاری از مدل‌های حیوانات نشان می‌دهند قرار گرفتن در معرض امواج الکترومغناطیس، خطر رشد تومور را افزایش می‌دهد. دستگاه‌های بی‌سیم از امواج رادیویی، یکی از اشکال امواج الکترومغناطیس است که برای برقراری ارتباط، از فرکانس‌های مخابراتی استفاده می‌کنند. با وجود اینکه انرژی (RF) که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نسبتا ضعیف است، شواهد بیانگر این هستند که

