

# Մինչև 4 տարեկան երեխաները չեն կարողանում տարբերել երազն իրականությունից



Գիտնականները պարզել են, որ մինչև 4 տարեկանը, երեխաները չեն կարողանում տարբերել երազի և իրականության սահմանը: Նրանք գտնում են, որ երազներն իրականության շարունակությունն են, իսկ իրականությունը՝ երազների: Հենց այդ պատճառով էլ վատ երազից արթնանալուց հետո փոքրիկները լաց են լինում, կանչում են ծնողներին և ոչ մի կերպ չեն կարողանում հանգստանալ:

Հենց այստեղ էլ ոչ այդքան հմուտ ծնողները սխալներ են գործում, որոնցից կարելի և պետք է

խուսափել: Նրանք կամ սկսում են համոզել երեխաներին, որպեսզի նրանք լաց չլինեն կամ էլ վատագույն տարբերակում սկսում են գոռալ երեխայի վրա այն դեպքում, երբ երեխան վստահ է, որ այն սարսափելի կենդանին, որին նա երազում տեսել է, հենց այդ պահին թաքնվել է անկողնու տակ կամ պահարանում:

Ի՞նչ է անում ոչ հմուտ ծնողը: Նա բղավում է. «Հենց հիմա պառկիր և քնիր, թե չէ ես քեզ կպատժեմ»: Սա կարող է երեխայի մոտ հոգեբանական տրավմաներ առաջացնել, որոնցից նա չի կարողանա ազատվել անգամ հասուն տարիքում: Փորձառու ծնողները հանգստացնում են փոքրիկներին և հեռանում են՝ միացրած թողնելով սենյակի լույսը կամ բաց՝ սենյակի դուռը: Սակայն այդ դեպքում էլ, նրանք մեծ սխալ են թույլ տալիս:

Կարևոր է հիշել, որ փոքրիկները չեն կարողանում տարբերել երազն իրականությունից, իսկ իրականությունը՝ հեքիաթներից: Հարցրեք Ձեր փոքրիկին, թե որտե՞ղ է թաքնվել այդ հրեշը, իսկ երբ երեխան պատասխանի, որ նա թաքնվել է անկողնու տակ, ապա անկողնու տակից դուրս բերեք այդ հրեշին ու ձեռքերի մեջ առնելով, տրորելով ոչնչացրեք նրան: Անպայման երեխային բացատրեք, թե ինչ եք անում: Չփորձեք հրեշին «պատուհանից դուրս կամ գուլգարանը նետել», քանի որ

Եթե փոքրիկը համոզված է, որ կրանք կարող են վերադառնալ, ապա այդ հրեշները գրեթե ամեն գիշեր կվերադառնան: Պետք չէ հրեշին «փոշեկոլելով հավաքել», քանի որ այս դեպքում փոշեկոլելը հրեշի համար տուն կդառնա, իսկ փոքրիկն այն ամեն անգամ տեսնելիս սարսափահար կլինի:



Եթե ցանկանում եք փոքրիկին օգնել, ապա «վերացրեք» այդ հրեշին և փոքրիկին ասացեք, որ նա այլևս չի վերադառնա: Երեխան անմիջապես կհանգստանա և կքնի, իսկ Դուք կզնայեք Ձեր սենյակ միայն այն ժամանակ, երբ համոզվեք, որ նա քնած է: Իսկ առավոտյան կարող եք ժպտալով նրան հիշեցնել գիշերային միջադեպի մասին ասելով. «Ինչքան լավ մենք կարողացանք այդ հրեշի հարցերը լուծել, չէ՞: Այժմ հրեշներից յուրաքանչյուրն էլ կիմանա, որ նրանցից ոչ մեկին էլ այստեղ գալ չի կարելի: Եվ այժմ նրանք հաստատ չեն էլ գա»: Եվ Ձեզ հավատալով, Ձեր փոքրիկն այլևս ուշ գիշերին սարսափահար չի արթնանա:

*Պատրաստեց՝ Նարին Մուրադյանը  
(«Այբ Բեն Գիմ» զարգացման ակումբի  
Էրզրթերապիստ, հատուկ հոգեբան)*