

مشاوره

شما به‌عنوان یک فرزند مسوول هستيد
اين جملات را هرگز به والدين‌تو
ترجمه: عليرضا سردشتي

■ مادران و پدران همیشه مراقب حرف‌هایی هستند که به‌فرزندان خود می‌زنند. حتی در مورد سؤالاتی که از دوستان بدون فرزند خود می‌پرسند، بسیار دقت می‌کنند تا مبادا آنها را ناراحت کنند. اما زمانی که افراد با یکدیگر بیش از حد صمیمی می‌شوند و فراموش می‌کنند که قبل از حرف زدن به خوبی راجع به حرف‌های‌شان فکر کنند، ممکن است که ناخواسته بقیه را با نظرات و صحبت‌های‌شان بیازранد. یک اظهارنظر ساده از طرف یک دوست خوش‌نیت می‌تواند اعتمادبه‌نفس یک مادر را پایین آورد یا اظهارنظر درمورد فرزند بیش‌فعال یک مادر می‌تواند او را آزرده خاطر کند. کارشناسان به بررسی عباراتی پرداخته‌اند که ممکن است مادران را ناراحت کند. در اینجا به ۸ مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

چقدر به خودت رسیدی!

تصور کنید مادر تان، لباس‌های شیک پوشیده و کمی آرایش کرده است. الیزابت لومباردو، پزشک روانشناس معتقد است که مادران عبارت «چقدر به خودت رسیده‌ای» را این‌طور تفسیر می‌کنند: «تو همیشه شلخته‌ای چقدر خوب شد که بالاخره یکم آرایش کردی. چرا همیشه این کار را نمی‌کنی؟» اگر می‌خواهید به او بگویید که زیبا شده است، همین جمله را مستقیما به او بگویید: «امروز خیلی خوشگل شدی» و اگر می‌خواهید از برنامه روزانه‌اش مطلع شوید از او بپرسید: «امروز برنامه خاصی داری؟» یا «مشب برنامه‌ات چیست؟»

خیلی خسته به نظر می‌رسی

گفتن این عبارت به یک مادر جوان یا پیر، برای او به این معنی است که از لحاظ ظاهری خیلی خوب به نظر نمی‌رسد در حالی که خستگی او می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد. کمبود خواب، بدخوابی، تغذیه ضعیف، عوارض داروها و مشکلات مزمن سلامتی از جمله عواملی هستند که باعث خستگی یا خسته به نظر رسیدن افراد می‌شود. اگر واقعا نگران وضعیت مادر خود هستید، کافی است از او بپرسید: «وضع خوابتو راست؟»

حالا دلت یک دختر می‌خواهد

مادرانی که فقط فرزند پسر دارند همیشه با این عبارت روبه‌رو می‌شوند. ایمی ویلیامز، مادر دو پسر می‌گوید زمانی که متوجه شد پسر دوشم را باردار است و بقیه را از این خبر مطلع کرد، با پاسخ‌هایی از این قبیل روبه‌رو شد: «خیلی متأسفم»، «اوه نه، دوتا پسر!» حتی گاهی اوقات افراد این عبارت‌ها را مقابل پسر اولش به او می‌گفتند و این موضوع او را بسیار ناراحت می‌کرد. اما او معتقد است که صاحب فرزند شدن، چه دختر و چه پسر، نعمت بسیار بزرگی است و آرزو داشت که دوستاش می‌گفتند: «مبارک که دوتا پسر!» یا «داری دوباره بچه‌دار می‌شی، این عالی».

فرزند من خیلی دوست دارد که با فرزند شما بازی کند، کی می‌توانم او را به خانه شما ببرم
ما همه دوست داریم که فرزندمان مان با یکدیگر بازی کنند اما این عبارت در واقع درخواستی غیرمستقیم برای مراقبت از فرزندانتان است. ریکامی میسرز، مادر و درمانگر، معتقد است که این موضوع باعث می‌شود تمام مسؤولیت‌ها تنها بر دوش یکی از دو مادر قرار بگیرد. بنابراین بهتر است که هر دو مادر به صورت نوبتی میزان فرزندان یکدیگر باشند تا از این طریق بتوانند به خود استراحتی بدهند. علاوه بر این، می‌توانند در یک پارک یا مکان مخصوص بچه‌افرا بگذارند. اگر فرزندتان به خوبی با دیگران کنار می‌آید، به احتمال زیاد مجبور می‌شوید در آینده اوقات زیادی را با او بگذرانید. علاوه بر این، از این طریق می‌توانید با مادر بهترین دوست فرزندتان آشنا شوید. شاید او نیز تمایل به دیدن بهترین دوستتان شود.

چرا اینقدر موهابت سفید شد؟

واقعا نمی‌دانیم که چرا خد-ما در این عبارت استفاده می‌کنند! آیا می‌خواهید به دوست خود بگویید که چه‌رانش عوض شده است؟ یا اینکه نگران وضعیت او هستید؟ اگر چنین است این موضوع را مستقیما به او بگویید چراکه مادران این عبارت را جور دیگر تعبیر می‌کنند: «ظاهرت افتضاح شده است، واقعا که به خودت نمی‌رسی!» و این باعث می‌شود که او فکر کند: «قبل از بچه‌دار شدنم به خودم می‌رسیدم، اما الان وقتی برای این کار ندارم، واقعا در وضعیت بدی قرار گرفته‌ام، حتی نمی‌توانم بچه‌هایم را کنترل کنم. من بی‌ارزشم».

چندماهه بارداری؟

قبل از پرسیدن این سوال مطمئن شوید که طرف مقابل تان واقعا باردار است یا نه. پرسیدن این سوال از خانمی که باردار نیست، باعث می‌شود تـا او درمورد وزن خود احساس نامنی کند. شما با پرسیدن این سوال درواقع به او می‌گویید که هنوز اضافه‌وزن حاصل از بارداری قبلی‌اش را از دست نداده است. باید در نظر داشت که شاید بر اثر مشکلات سلامتی دچار اضافه وزن شده است. پس بهتر است که در این مواقع سکوت کنید و چیزی نپرسید.

کی می‌خواهی برگردی سر کار؟

مفهوم این سوال برای یک مادر این است که مانند در خانه و نگهداری از بچه‌ها «کار» محسوب نمی‌شود و پرسیدن آن می‌تواند باعث ایجاد کدورت میان دوستان شود. دیان لنگ، مشاور خانواده معتقد است که این سوال یکی از بدترین سوال‌هایی است که می‌توان از یک مادر پرسید، زیرا باعث می‌شود که او احساس عذاب وجدان کند و انتخاب‌هایی که در زندگی‌اش کرده را زیر سوال ببرد. اگر واقعا می‌خواهید از برنامه‌های دوست خود آگاه شوید، کمتر روی وضعیت اشتغال او تمرکز کنید و بیشتر به برنامه‌های شخصی‌اش توجه کنید. برای مثال می‌توانید از او بپرسید: «این روزها چه کار می‌کنی؟»

منبع: **سبک‌پولوی تودی**

گفت‌وگو با رضا شهلا متخصص کودک

نقش پر رنگ والدین در اعتمادبه‌نفس کودک

فرزانه متین



عکس:Corbis

است با شرایط امروزی مدارس در ایران، اولیای مدرسه نسبت به اعتمادبه‌نفس و طریقه‌ا ارتباط کودکان با مدرسه و انتقال مفاهیم هیجانی تجدیدنظر کنند. از مواردی که می‌توان به افزایش اعتمادبه‌نفس در مدرسه اشاره کرد: ۱-قبول اجتماعی کودک به گونه‌ای که او احساس کند فردی محترم و عزیز است. ۲- فرصت دادن به کودکانی که دچار شکست شده و مشکلات رفتاری دارند یا گشودن راه به روی آنها در صورت داشتن احساس به‌بن‌بست رسیدن ۳-خودداری از برچسب زدن به کودک حتی برچسب‌های مثبت ۴-خودداری از سپردن شاگردی ضعیف به شاگردی قوی و دادن سرپرستی کودکان دیگر به سایر کودکان.

تقویت اعتمادبه‌نفس

این متخصص کودک راهایی را برای تمرین افزایش اعتمادبه‌نفس کودک ذکر می‌کند، از جمله: ۱-احساس تعلق در کودک باید رشد داده شود و تقویت پیوند عاطفی بین اعضای خانواده وجود داشته باشد و سطح ارتباط و تماس‌های کودک با اعضا و ایجاد فضای مشترک را افزایش جنبه ۲-کم کردن سطح انتقادها، سرزنش‌ها، باید و ناپایدها و در مقابل آن افزایش همدلی و شونده بودن والدین ۳-ایجاد شرایط چالش‌برانگیز برای مهار کردن خطر ۴-تقویت احساس منحصr به فرد بودن و مقایسه نکردن و افزایش خودآگاهی کودک نسبت به ویژگی‌هایش ۵-ایجاد شرایط مناسب برای انجام کارهای مناسب و دادن مسوولیت به کودک و پیکبری ۶-آموزش مهارت‌های اجتماعی ۷-کودک را همان‌گونه که هست ببذیریم و کمال‌گرا نباشیم ۸-برای کودک وقت بگذارید -از هر فرصت برای مقایسه خود با دیگران استفاده می‌کنند تا درآیند در چه وضع و مقامی هستند.

رابطه مدرسه و اعتمادبه‌نفس

می‌دهید. ابتدا ممکن است این ترس در شما ایجاد شود که قادر به یافتن جایگزینی مناسب و خوب نخواهید بود. ۷-وقتی تصمیم می‌گیرید خودآزاری را ترک کنید، گفت‌وگو با یک مشاور روش خوبی برای دریافت کمک و حمایت در این زمینه است.

آیا کسی را می‌شناسید که خودآزار باشد؟

احساس نگرانی، ناامیدی و حتی خشم نسبت به دوستان یا اقوامی که خودآزارند، امری طبیعی است. به جای آنکه هراسان شوید، آن را روش روبارویی وی یا مشکلاتی که در زندگی دارد قلمداد کنید. البته می‌توانید از دوست خود بخواهید که خودآزاری را متوقف کند، اما نمی‌توانید وی را وادار به این کار کنید. می‌توانید با روش‌های زیر به او کمک کنید:

- تلاش کنید احساس نیاز دوستان به خودآزاری را ببذیرید و درک کنید که این کار چگونه زندگی وی را آسان‌تری می‌کند.

- دوستان را به صحبت کردن تشویق کنید و به سخنان او همراه با حس همدردی گوش فرا دهید.

- در دوستی با وی توازن را حفظ کنید که لازمه آن سهیم ساختن یکدیگر در خوشی‌ها و نگرانی‌هاست.

- به دوست‌های پیشنهاد کنید اگر احساس نگرانی کرد در تصمیم گرفت خودآزاری کند با شما تلفنی تماس بگیرد اما در این خصوص به نیازهای خود نیز فکر کنید. شاید در آن زمان خاص، خسته یا مشکلات مربوط به خود را داشته باشید.

اگر مشکل همچنان ادامه یافت با شخصی مورد اطمینان در این خصوص، ترجیحا شخصی خارج از این موقعیت، صحبت کنید.

به یاد داشته باشید که شما مسوول کارهای دوستان نیستید. بیش از توانتان مسوولیت نپذیرید. ارایه کمکی اندک و مستمر بهتر از ارایه کمک‌های بزرگ ولی ناپایدار است

و این فرآیند باعث شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس کاذب در کودک می‌شود. این نوع کودک مسلما در روابط اجتماعی با همسالان خود دچار مشکل خواهد شد.

انضباط در خانواده و نقش آن در اعتمادبه‌نفس

رضا شهلا در پاسخ به اینکه انضباط در خانواده تا چه حد باعث شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس لازم در کودک می‌شود، گفت: از نظر افراد مختلف، داشتن انضباط در خانه تأثیرات متفاوتی دارد مثلا والد سواسی یا با دیسپلین، سبک تربیتی‌اش خارج از چارچوب است و انضباط را به‌گونه‌ای دیگر تعریف می‌کند اما تحقیقات روانشناسی نشان داده که داشتن چارچوب درون خانواده به شکل منطقی و از قبل تعیین شده

و با هماهنگی اعضای خانواده باعث پرورش اعتمادبه‌نفس در کودک می‌شود.

این متخصص کودک به‌ه علایم بچه‌های بدون اعتمادبه‌نفس اشاره می‌کند:

-عصبی هستند و در مقابل انتقاد حساسیت از خود نشان می‌دهند.

-فقتن مطالب تحقیرآمیز در رابطه با خود و دیدن خویش به عنوان فردی غیرجذاب، بی‌ارزش، بازنده، سربار و بی‌اهمیت

-اجتناب از تعامل اجتماعی با همسالان

-ترس از طرد شدن در روابط اجتماعی

-خودداری از پذیرش خطرات همراه با تجارب جدید

-خودستایی و گزافه‌گویی شدید درباره توانمندی‌های خود

-از هر فرصت برای مقایسه خود با دیگران استفاده می‌کنند تا درآیند در چه وضع و مقامی هستند.

مدرسه به عنوان نخستین جایی که به‌طور رسمی قانون در آن رعایت می‌شود، نقش مهمی در پیشبرد اعتمادبه‌نفس کودک با ترویج اعتمادبه‌نفس کاذب دارد.

این روانشناس کودک در این‌باره توضیح می‌دهد: ضروری

کلامی و هیجانی در اتصالات هیجانی در تعاملات والد و کودک نباشد، ارتباط برقرار نمی‌شود و کودکان را دچار مشکلات هیجانی می‌کند. به همین دلیل است که سال‌های نخستین کودک، حساس‌ترین دوره رشد ذهنی و عاطفی است. از عوامل موثر ایجاد اعتمادبه‌نفس پایین در کودکان در خانواده می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: رفتارهای تند، محبت نکردن، توجه نکردن، غفلت و گوش نداشتن، تحقیر کردن، تمسخر، سرزنش، انتقاد، تهدید، مقایسه، توجه به نکات منفی و انتظارات بسیار بالا و بدرفتاری.» به گفته رضا شهلا در پرورش اعتمادبه‌نفس کودک عامل‌های دیگری غیر از ارتباط والدین دخیل

است: از جمله عامل‌های مهم این است که خود والد (پدر-مادر) از سلامت روانی برخوردار باشد. اگر والد از سلامت روانی برخوردار نباشد، کودکش هم دچار مشکل خواهد شد. شما نمی‌توانید به عنوان یک والد اعتمادبه‌نفس نداشته باشید و به شکل عامل‌های مهم این بدیهه‌ما. با نوع دیگری از والدین بیرونی کودک باعث ساخته شدن پیش‌فرض‌های ذهنی کودک می‌شود.» گاهی اوقات دیده می‌شود کودکان به خاطر قضاوت‌های منفی بزرگ‌ترها درباره آنان، فکر می‌کنند موجود بی‌ارزش و دوست‌نداشتنی‌اند و احساس منفی دارند. این کارشناس در این‌باره توضیح می‌دهد: «تحقیقات نشان داده والدینی که رابطه صمیمی‌تری با کودک داشته باشند کودک احساس تأیید بیشتری خواهد گرفت و اعتمادبه‌نفس وی تقویت می‌شود. فرزندان‌کی با والدینشان با آنها رابطه احساسی بهتری دارند، ارتباط معقوله‌تری هم دارند.»وی در زمینه‌اتصال هیجانی کودکان به والد معتقد است: «تصال هیجانی بین والد و کودک از سه طریق اتفاق می‌افتد، طریقه مثبت شامل نگاه خوب، بازخوردهای صحیح، لیختن یا از طریق سستیزه‌جویی که متأسفانه اتصال منفی است و استنفاف یعنی سر زدن از ارتباط است. اگر ظرافت‌های

خودآزاری چیست؟

۵- شاید قصد داشته باشید خودآزاری را متوقف کنید اما نمی‌دانید چگونه این کار را آغاز کنید. متوقف کردن این کار غیرممکن نیست. حتی ایجاد تغییری کوچک در مسیر درست مهم است. با همان سرعتی که در توان دارید پیش بروید. هر اندازه که در توان دارید انجام دهید؛ کم یا زیاد.

۶- متوقف کردن خودآزاری می‌تواند فقدان و ترس را به همراه داشته باشد. شاید بسیاری از افراد این امر در کار نکنند، اما وقتی خودآزاری را متوقف می‌کنید، شاید احساس کنید که با خطر از دست دادن کنترل روبه‌رو می‌شوید یا روش‌های بیان احساسات را از دست

احساسات می‌تواند مفید باشد، اما در انتخاب این فرد دقت کنید. آمادگی پذیرش یک واکنش غیرمنتظره و عاطفی را داشته باشد، اما به بیان آنچه نیاز دارید ادامه دهید. مثلا اینکه نیاز دارید به سخنان شما گوش دهند

نه اینکه برایتان سخنرانی کنند یا اینکه نیاز دارید با شما رفتاری معمولی داشته باشند؛ شما را همراهی کنند یا حتی در آغوشتان بگیرند و برایتان یک فنجان چای بیاورند.

۴- اگر نسبت به صحبت کردن با یکی از دوستان یا خویشاوندان احساس خوبی ندارید، به فردی متخصص استرئوس‌است یا به‌طور مداوم از سوی دیگران مورد انتقاد قرار می‌گیرد و حتی احساس می‌کند که منزوی شده و حامی یا پشتیبانی ندارد و کسی او را درک نمی‌کند، روی آوردن به خودآزاری نه تنها نشانه وجود برخی مشکلات است بلکه از تلاش برای مقابله با این مشکلات حکایت می‌کند.

بسیاری از ما گاهی دست به کارهایی می‌زنیم که برای جسم مضر هستند. مقاله‌ای که در پی می‌آید به دلایل آزار،سبب عمدی به خود، به روش‌هایی از قبیل بریدن، سوزاندن، چاقو زدن، خراشیدن و کبود کردن بدن یا کشیدن مو پرداخته است. این عمل به ندرت نشانه‌ای از جنون یا اقدام به خودکشی به شمار می‌رود اما نشان می‌دهد که مشکلاتی وجود دارد که باید به آنها پرداخت.

خودآزاری اغلب در احساساتی عمیق مانند حس ناتوانی، نداشتن گزینه‌ای برای انتخاب یا حس گرفتار بودن ریشه دارد. این اختلال ممکن است از تجربیاتی ناخوشایند در گذشته و رویدادی آسیب‌زا مانند مورد حمله قرار گرفتن از سوی دیگران ناشی شود. رویدادهای زمان حاضر نیز می‌تواند احساساتی‌قبلی مانند افسردگی یا تقویت گنده به‌ویژه وقتی که زندگی برای فرد بسیار استرس‌است یا به‌طور مداوم از سوی دیگران مورد انتقاد قرار می‌گیرد و حتی احساس می‌کند که منزوی شده و حامی یا پشتیبانی ندارد و کسی او را درک نمی‌کند، روی آوردن به خودآزاری نه تنها نشانه وجود برخی مشکلات است بلکه از تلاش برای مقابله با این مشکلات حکایت می‌کند.

فردی که به خود آسیب رسانده است، به کمک نیاز دارد

۱- مراقبت از زخم‌ها بسیار مهم است و نخستین اقدام برای این کار تمیز کردن محل بریدگی‌ها و بستن آن است. محل سوختگی‌ها را نیز پس از خنک کردن بپوشانید. اگر تردید دارید از کمک‌های پزشکی بهره بگیرید.

۲- هر قدر حس آسیب‌رساندن به خود در شما بیشتر باشد، همان قدر توانایی انتخاب گزینه‌ها و مراقبت از خودتان بیشتر خواهد بود.

۳- صحبت کردن با یکی از دوستان یا اقوام درباره

توصیه

اگر کودکان کابوس می‌بیند

محمد مجتبی‌زاده

■ کابوس در کودکان حالت شایعی است، در این حالت کودک به علت دیدن خواب‌های ترسناک از خواب بیدار می‌شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده یا تملسی آن را به یاد می‌آورد. در این زمان کودک اکثرا در رختخواب خود می‌نشیند و فریاد می‌کشد یا گریه می‌کند یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می‌آید و از آنها تقاضای کمک می‌کند. گاهی هم ممکن است کودک دچار وحشت شبانه در خواب شود و با صدای بلند در خواب داد بکشد و گریه کند اما از خواب بیدار نشود.

علت اصلی کابوس‌ها ممکن است رویدادها و مسایلی باشد که کودک در طی روز در تلویزیون می‌بیند یا در داستان‌ها و کتاب‌ها می‌خواند یا اطرافیان تعریف می‌کنند یا اصولا مساله‌ای باشد که کودک خود شخصا با آن روبه‌رو است مانند: دعواها، مشکلات احساسی و در بچه‌های بزرگ‌تر، مشکلات در مدرسه و شاید سختی تکالیف درسی و غیره، همچنین کابوس‌های کودک می‌تواند تأثیراتی از اعمال روزانه باشد، یک روز فشرده و سخت می‌تواند باعث کابوس هنگام خواب شود. البته خواب‌های وحشتناک می‌تواند از تخیل کودک هم شکل بگیرد بدون اینکه معنای خاصی داشته باشد.

در بچه‌های کوچک این خواب‌ها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می‌پرند بلافاصله به خواب می‌روند و فردای آن روز چیزی به یاد نمی‌آورند. در واقع هر کابوسی به این معنی نیست که مساله‌ای در کودکان وجود دارد؛ تب، مرضی، زیاد یا دیر خوردن غذا می‌تواند نقش مهمی در خواب داشته باشد. بهترین نحو بهر خورد والدین هنگام دیدن خواب‌های وحشتناک کودک این است:

-هنگامی که کودکی در دل شب فریاد کشید، بی‌آنکه از خواب بیدار شود، باید او را نوازش کرد و آرام در گوشش لالایی نچوا کرد و در این هنگام نباید کودک را از خواب بیدار کرد.

- زمانی که کودکان از صدای فریاد خودش بیدار شد، وحشت‌زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و یک لیسان آب به او بدهید و او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که این فقط یک خواب بوده، آنچه که دیدی همه در خواب بود حتی اگر کودک معنی واژه رویا (خواب) را هنوز یاد نگرفته باشد، طنین آرام بخش صدایان او را تسکین خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه که دیده واقعیت نداشته است و اگر کودک باز هم

بی‌قراری کرد می‌توان چراغ را روشن کرد و گفت

بیا به دنبال آن چیزی که می‌ترسی بگردیم یا به او بگوییم چراغ را برایت روشن می‌گذارم.

- امکان دارد که در بعضی موارد، صحنه‌هایی از آن کابوس وحشتناک در ذهنش دوباره تکرار شود و از ترس اینکه دوباره آن منظره‌های وحشتناک را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد، توصیه‌ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که کودک عنوان می‌کند به شکل دیگری به پایان برسانیم به این شکل که مثلا اگر خواب اژدها را دید به او بگوییم که در انتها تو شمشری داشتی و اژدها را کشتی.

- هنگامی که احساس می‌کنید دیدن کابوس در کودکان به علت این است که ذهنش مشغول مساله‌ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی کودک تغییر ایجاد کرده یا اگر کودک کودک کمک گرفت و یک سوال دقیق پرسید مثلا دیشب چه خوابی دیده بودی؟ با دقتا از چه چیزی می‌ترسی؟ بگذارید خودش تعریف کند و سعی کنید بین صحبت‌هایش حرف زننید و بادقت گوش کنید زیرا کودک با این عمل احساس خواهد کرد که وی را درک می‌کنند، البته در کودکی، که کم‌وکچک تر هستند نباید انتظار داشته باشید که خواب‌شان را واضح بتوانند بیان کنند زیرا کودکان در سنین پایین نمی‌توانند دقیقا خوابی را که دیده‌اند به روشنی برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است یک لغت بگویند مثل: زن بدجنس یا سگ بزرگ، در این صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می‌توان به همراه کودک همه‌جای خانه را جست‌وجو کرد. -شب‌ها سعی کنید همیشه یک چراغ‌خواب در اتاق کودک روشن باشد و در تاریکی قبل از اینکه کودک به خواب برود به وسایل در اتاق کودک نگاه کنید که بد قرار نگرفته باشند مثلا سایه یک صندلی ممکن است برای کودک ایجاد ترس کند حتی می‌توان یک عروسک به کودک داد یا در اتاق او آویزان کرد و به او بگویید که این عروسک جلوی خواب‌های بد را می‌گیرد.

- سعی کنید کودکان قبل از به خواب رفتن، فیلم‌های خشن و ترسناک نبینند یا بازی‌های خشن و هیجانی‌انگیز انجام ندهند، سعی کنید قبل از به خواب رفتن کودک برایش قصه بخوانید (البته نه قصه‌های هیجان‌انگیز) یا مساله‌ای که برای کودک جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویید: امیدوارم امشب در موردش خواب ببینی.