

Pesadelos e terrores noturnos

Às vezes, as crianças elaboram sentimentos e experiências confusas ou difíceis por meio dos sonhos. Os adultos também fazem isso. Pesadelos e terrores noturnos são comuns nessa idade. As crianças pequenas ainda não compreendem bem a diferença entre fantasia e realidade. Isso pode gerar medos que, às vezes, aparecem nos sonhos.

Dicas para compreender e lidar com os pesadelos:

- Às vezes, as crianças têm dificuldade para entender algumas situações. Por exemplo, vocês podem ver um animal no pet shop que a criança considera assustador. Ou encontrar um trator cortando a grama no parque. Talvez isso não pareça assustador para você, mas a criança pode achar aterrorizante. Mais tarde, esses "personagens" podem aparecer nos sonhos dela.
- Tente pensar no que pode estar acontecendo na vida da criança que esteja causando estresse ou preocupação. Mudanças, como a chegada de um irmão, um novo cuidador ou uma mudança de casa, podem gerar estresse que aparece nos pesadelos.
- Peça para a criança contar o que aconteceu no sonho e como ela se sentiu. Os sonhos muitas vezes não fazem sentido, mas os sentimentos são reais! Falar sobre sentimentos não os intensifica. Na verdade, isso pode ajudar a criança a seguir em frente. Não se preocupe se a criança pequena não conseguir falar muito sobre o sonho. Apenas deixe que ela tente. Você pode responder com empatia. "Aquele leão no seu sonho era assustador. Ainda bem que ele não está aqui perto".
- Tente fazer a criança voltar a dormir na própria cama. Se você permitir que ela durma no seu quarto depois de um pesadelo, isso pode acabar se tornando um hábito. Voltar a dormir na própria cama também ensina que o quarto dela é um lugar seguro para dormir.



Dicas para compreender e lidar com os terrores noturnos:

- Enquanto os pesadelos são "sonhos ruins", o terror noturno acontece quando a criança chora ou grita *enquanto ainda está dormindo*. Você consegue perceber que a criança está tendo um terror noturno quando ela parece não "ver" você, mesmo estando com os olhos abertos.
- Tente não acordar a criança durante um terror noturno. Acordá-la geralmente causa confusão. Ela fica desorientada e tem mais dificuldade para se acalmar e voltar a dormir.
- Certifique-se de que a criança esteja fisicamente segura. Se ela acordar, mantenha-a na própria cama e ajude-a a se acalmar para conseguir voltar a dormir. Algumas crianças podem se debater ou até se levantar e andar durante um terror noturno.
- Os terrores noturnos são mais comuns quando a criança está excessivamente cansada. Procure manter um horário consistente para dormir e rotinas noturnas previsíveis.

Se a criança tiver pesadelos ou terrores noturnos frequentes, experimente estas orientações e observe outros fatores. A criança precisa de menos televisão ou menos tempo de tela antes de dormir? O ambiente em que ela dorme é seguro? Você consegue pensar em algo que esteja incomodando a criança ultimamente? Embora possam assustar, pesadelos e terrores noturnos geralmente não são motivo de preocupação. A maioria das crianças supera essa fase com o tempo. Se você tiver dúvidas ou preocupações, converse com seu Especialista HealthySteps ou com o pediatra responsável pelo acompanhamento da criança para receber orientação e apoio.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

