

Haurren amesgaiztoak

uxatzeko, laisatu eta eguneroko martxari eutsi

Hautzaroan oso ohikoa da lo egiteko arazoak agertzea aldiren batean; haur gehienek izaten dituzte halako gorabeherak, eta gurasoak larritu egiten dira

Munstroak agertzen zaizkie, egoera batzuetan bakar-bakarrrik geratzeak beldur ematen die, gurasoak eten-gabe galtzen dituzte... Nahiko arrunta da haurrek amesgaiztoak eta gau ikarak edukitzea. Horiek ez dute eraginik izaten ez haurraren bilakaeran ez osasunean, baina denbora luzean irauten badute, komeni da profesional batengana jotzea, hark esan dezan ea haurrak baduen arazo emozional edo fisikoren bat konpondu beharra. Lo egiteko arazoak, gehienbat, haurrak hiru eta sei urte bitartean dituen agertzen dira, nahiz eta gero ere ager daitezkeen, nerabezaro-aurrean eta nerabezaroan (batik bat, amesgaiztoak izaten dituzte garai horretan).

AMESGAIZTOAK

Emozio-karga txarra sortzen dute amesgaiztoen irudiek, batez ere loaldiaren azken herenean, REM deitzen den fasean, orduan baita loa arinen (horrexegatik da erazagoa amets horiek oroitzea).

Ametsek larrimina sortzen dute, estutasuna, eta normala da pertsona izerditan hastea, arnasa azkartzea, negar egitea eta are oihu ere. Gurasoak larritzea ere normala da, baina ez da zertan kezkatu: gertatzen dira halakoak, baina ez dute arazorik ekartzen. Haurrak erraz esnatu

ohi dira, eta gogoan izaten dituzte larrimina eragin dieten irudiak. Zer amestu duten azaltzeko gai badira eta zerk izutu dituen adierazteko gai, loa oso sakona ez zen seinale. Orduan esan ahal izango dugu amesgaiztoa izan dela, eta ez gau ikara.

Arrazoi asko daude haurrek amesgaiztoak edukitzeko, baina hauek izaten dira ohikoena:

- Segurtasun falta.
- Gehiegizko kezka.
- Estutasunen bat.
- Familiako giro tirabiratsua.
- Gaixotasunak edo oinazea.
- Inguruaren mehatxuak.
- Telebistako irudi bortitzak.
- Gertaera txarren bat.

GAU IKARAK

Eskola-aurreko adinetan agertu ohi dira, eta amesgaiztoak ez bezala, haurrek ez dituzte gogoan hartzen. Haurrak ez du irudi beldurgarriarik amesten. Loaldiaren lehen faseetan sortzen dira gau ikarak, eta, dirudienez, lo sakoneko alditik lo arinagoko aldira igarotzeko garaian izaten dituzten zailtasunen ondorio dira. Haurra horrexegatik ezin da oroitu zer amestu duen eta zerk eragin dion neurri

horretako arazoa. Are gehiago, gau ikara izaten dutenean, haurrek lo jarraitzen dute; begiak zabalik izango dituzte, agian, jaiki egingo dira eta etxean barrena korrika ibiliko dira oihuka eta negar zotinka, baina lo daude. Gurasoak erraz larritzen dira halako egoeretan, eta nor ez: alaba edo semea ez da ohartzen ezertaz, eta lasaitzen saiatuta ere, alferrik.

Halakoren bat gertatzen denean, oso garrantzitsua da haurra ez bat-batean esnaraztea; gau ikara pasatu arte egon behar da, eta bukatu denean lagundu behar da haurra ohera, geldiro-geldiro. Amesgaiztoak zergatik sor daitezkeen badakigu, baina gau ikarak nondik datozen garbi esaterik ez dago; ezin esan aldarreak eragiten dituen, izaerak edo haurraren inguruak.

NOLA HARTU AURRE

Hautzaroan loarekin izaten den edozein gorabeherari aurre hartzeko, nahitaezkoa da etxean arau egonkor samarrak edukitzea. Lotara joan aurretik, adibidez, giro ahalik eta lasaiena sortzea komeni da, haurra bera ere lasaitzen joan dadin. Haurrek maite dute zer gertatuko den jakitea, ondoren zer datorren sumatzea, horrek segurtasuna eta egonkortasuna ematen baitie. Beraz, orduetegiak arautu eta bete beharko dira.



AMESGAIZTOAK ETA GAU IKARAK BEREIZTEKO ADIERAZLEAK

AMESGAIZTOAK:

- Beldurtu eta larritu egiten duten irudiak izaten dituzte.
- Estutasunaren sintomak agertzen dira (izerdia, arnasa bizia eta negarra).
- Pertsona erabat esnatzen da.
- Haurrak kontu dezake zer amestu duen, zer ikusi duen.
- Goizaldean gertatzen dira.
- Haurra jabetzen da esna dagoela, eta gurasoen bila joan daiteke.
- Gurasoek lasaitu dezakete haurra, hari hitz eginez.
- Haurra bere onetik aterata egoten da, eta amestu duena oroitzen duenez, horrek ez dio laguntzen berriz lo hartzen.
- Gorabehera hauek nerabezaro-aurrean, nerabezaroan eta helduaroan ere ager daitezke.

GAU IKARAK:

- Haurrak ezin izaten du esan zer amestu duen, ez baita oroitzen.
- Haurra estu egon daiteke, eta beldurtuta, baina ez da jabetzen ezertaz.
- Begiak zabalik eduki ditzake, baina haurra lo egoten da.
- Gurasoen hitzek ez dute eraginik.
- Gerta daiteke haurra mugitzea, ohetik jaiki eta korrika abiatzea etxean barrena, oihuka edo zezelka eginez.
- Minutu batzuen buruan esnatzen da, baina ez erabat.
- Gauaren lehen herenean izaten dira, loa oso sakona denean.
- Haurra esnarazten edo hari gelditu eusten saiatuz gero, haren estutasuna areagotu egin daiteke.
- Gau ikara pasatu denean, gehiengotan erraz lo hartzen dute berriz ere.

Etxeok ados jarri beharko dute haurra zein ordutan lotaratu, eta hortik aurrera ez da onartu behar inolako eztabaida eta negoziatorik, horrek asaldatzen baititu haurrak.

Egun batzuetan ordutegia betez gero, haurrak ez du imintziorik ere egingo, eta gustura ibiliko da. Garrantzitsua da lotara joan aurreko uneetarako ohitura jakin batzuk ezartzea, eta haurra aztoratuko luketen estimulu guztiak saihestea (mugimendu jolasak, eztabaidak, film bortitzak...). Eta garrantzitsua da, halaber, haurra lotara eraman baino 15-20 minutu lehenago, gurasoek berek ere ohitura ezarri horiek betetzea eta lasaitzea. Arau erraz-erraz badira giro lasaia sortzeko eta gaueko atsedena hobetzeko: haurra etxeko guztiei gabon esanez joatea lotara, gaua pasatzeko panpina edo jostailu bat hautatzea, logelako argia gutxitzea edo bost minutu igarotzea haurraren ondoan, hari goxo hitz eginez. ◀