

مقدمه

صحبتی با والدین

رویه‌های بد و کابوس‌ها یک پدیده جهانی برای همه کودکان است که حدوداً از سن ۳/۵ سالگی شروع می‌شود.

کابوس‌های گاه به گاه یک اتفاق عادی است ولی کابوس‌های مکرر می‌تواند باعث ناراحتی و اختلال خواب در کودکان شود. این رویه‌های ترسناک و واضح می‌تواند باعث ایجاد احساس اضطراب و ترس در کودکان شود.

به عنوان یک والد یا مراقب، دیدن فرزندتان که از کابوس‌های شبانه رنج می‌برد می‌تواند طاقت فرسا باشد. کودکانی که مشکلات خواب یا اضطراب دارند بیشتر مستعد کابوس هستند.

این کتاب مشکلات یک کودک به نام نائومی را شرح می‌دهد که از کابوس‌های شبانه رنج می‌برد.

نائومی و پدر و مادرش، یاد می‌گیرند که چگونه به طور موثر با کابوس‌ها از طریق دستورالعمل‌های مادر بزرگ دوست داشتنی‌اش کنار بیایند. اقداماتی که آنها انجام می‌دهند به نائومی کمک می‌کند بهتر بخوابد و کابوس‌های کمتری ببیند.

هدف این کتاب کمک به کودکان و والدین برای درک اصول ساده مقابله با کابوس‌های مکرر به شیوه ای سرگرم کننده و جذاب است. امیدوارم خواندن این اصول در داستان، والدین را قادر سازد تا آنها را با سهولت بیشتری با فرزندان خود، مطرح و اجرا کنند.

اصول شرح داده شده در این کتاب بر اساس سال‌ها تحقیق در زمینه خواب کودکان، دکتر جان‌اتان کوشنیر است.



نائومی در حالی که برای خواب آماده می‌شد..
به مامان و بابا گفت : " من می‌ترسم و نمی‌خواهم بخوابم
چون خیلی وقت‌ها خواب بد میبینم."



مامان گفت نگران نباش عزیزم من هم
وقتی هم سن تو بودم خواب‌های بدی می‌دیدم ولی
بزرگتر که شدم دیگر از این خواب‌ها ندیدم.

نائومی ناراحت بود ...
او نمی‌خواست که صبر کند تا بزرگ شود

