

Els malsons solen aparèixer durant la segona meitat de la nit i solen provocar el despertar de la persona que dorm amb por i ansietat. Són molt normals i comuns en nens i solen aparèixer cap als 2 anys, encara que cobren més protagonisme entre els 3 i els 6 anys.

Dormir millor

Us expliquen diferents tips per aconseguir dormir millor:

- Els nens haurien de tenir un **horari regular** per anar a dormir i per llevar-se, sempre de la mateixa manera, amb la finalitat d'establir una rutina de son.
- Preparar la **rutina de son** hores abans d'anar a dormir per tal de que quan el nen vagi a dormir més tranquil i relaxat. Per això és important fer sempre el mateix i més o menys a la mateixa hora, per exemple: sopar, bany, conte...
- És important tenir una **habitació pròpia** pel nen que sigui **acollidora** i un lloc on poder relaxar-se. En la mesura de lo possible, és important que ell lloc dels jocs sigui diferent al de dormir.
- És essencial **evitar la televisió o les pantalles digitals** abans d'anar a dormir, ja que estimulen el cervell. Per tal d'induir la son es poden llegir contes sempre que no tinguin relats de por.
- **Evitar realitzar activitat física** o jocs estimulants almenys una hora i mitja abans d'anar a dormir.
- És molt important **dormir-se en el seu llit** i a la seva habitació i no en una altre estància de la casa, encara que després els portin al seu llit.
- Tenir una estona de calma, sense presses del dia a dia per **pensar, parlar, pintar o escriure** les coses positives que ens han passat durant el dia i per les quals estar **agraïts**. És molt important **focalitzar-se en buscar les coses positives** i per tant amb els sentiments de felicitat i tranquil·litat.

Com actuar davant els malsons?

- Anar al seu costat i **mostrar tranquil·litat** l'ajudarà a sentir-se més segur.
- **Explicar-li** que ha tingut un malson, i que no és real.
- **Mostrar comprensió** pel sentiments que té. **Normalitzar** el sentiment de por, no és dolent i a tots ens passa algun cop.
- **Jugar amb la imaginació**, per fer "desaparèixer" els causants dels malsons. Per exemple amb un "esprai especial" per eliminar-los...
- Utilitzar un **objecte** com pot ser un peluix o una joguina que li doni seguretat i calma.
- Deixar una **llum tènue** encesa.
- Ajudar al nen/a a **tornar-se a dormir** en la seva habitació i evitar quedar-se al seu costat dormint o dormir amb els pares.



Marian Obrador Mas

Psicòloga Col. nº 23519

Departament Psicopedagògic

Escola Infantil Magnòlia, Barcelona.