

کودکاني که تنها نمي خوابند



امروزه اغلب نوزاداني که متولد مي شوند قبل از تولد و زماني که در شکم مادرانشان هستند، صاحب اتاق هاي مستقل و زيبا مي شوند اتاق هايي با رنگ هاي شاد و جذاب که چشم هر بيننده اي را به خود خيره مي کنند.

جام جم آنلاين: امروزه اغلب نوزاداني که متولد مي شوند قبل از تولد و زماني که در شکم مادرانشان هستند، صاحب اتاق هاي مستقل و زيبا مي شوند اتاق هايي با رنگ هاي شاد و جذاب که چشم هر بيننده اي را به خود خيره مي کنند. امروزه داشتن اين اتاق ها و آماده سازي آن براي کودکاني که به يکي از نيازهاي ضروري خانواده هاي جوان تبديل شده است و ديگر کمتر کودکي است که به محض تولد براي خود اتاق اختصاصي نداشته باشد، تختخواب مستقل، کمد لباس مستقل و انواع اسباب بازي هايي که حتي براي سن نوزاد متولد شده مناسب نيست.

داشتن چنين اتاقي به يکي از مستلزمات زندگي امروزي تبديل شده است. ضرورياتي که در گذشته ميان همه خانواده ها به آن توجه نمي شد و اصلا جزو ضروريات به حساب نمي آمد، اما چيزي که در حال حاضر با گذشته چندان تفاوتي ندارد خوابيدن کودک کنار پدر و مادر است.

اگر در نسل گذشته به دليل نبود امکانات مالي و تعدد فرزندان امکان فراهم آوردن اتاق خواب مستقل براي نوزاد وجود نداشت و نوزاد به همين خاطر کنار پدر و مادر مي خوابيد، ولي امروزه به دليل وابستگي شديد نوزاد به پدر و مادر اين اتفاق صورت مي گيرد.

اتفاقي که از نظر برخي روان شناسان تربيتي امري ضروري و از ديدگاه برخي ديگر از روان شناسان، روشي کاملا اشتباه است.

مزايای کنار هم بودن

به اعتقاد روان شناسان کودک، خوابيدن کودکاني کنار پدر و مادر از دو جنبه مثبت و منفي قابل ارزيابي است.

براساس مطالعات روان شناسي نزديک بودن والدين به فرزندان هنگام خواب، سبب تنظيم و تعديل سيستم عصبي نوزاد مي شود. از طرفي با پيشگيري از خواب بسيار عميق نوزاد از مرگ ناگهاني آنها جلوگيري مي شود.

روان شناسان معتقدند در اين شرايط والدين و نوزادان هر دو بهتر مي خوابند و به خاطر نزديک بودن والدين به نوزاد، ديگر نياز نيست نوزادان کاملا بيدار شوند و گريه کنند تا پاسخي دريافت کنند.

در مقابل مادران هم خواب بهتري دارند. تحقيقات همچنين نشان مي دهد مادراني که شبها کنار فرزندان خود مي خوابند دو برابر مادراني که جدا از نوزادان شان مي خوابند به فرزندان شان شير مي دهند. در مقابل نوزاداني که شبها کنار مادرانشان مي خوابند، مراقبت و توجه بيشتري دريافت مي کنند.

گفته مي شود اين توجه پنج برابر بيشتري از زماني است که نوزاد کنار والدين خود نمي خوابد. روان شناسان همچنين، معتقدند خواباندن بچه ها پيش والدين در درازمدت آثار مثبتتي به دنبال دارد که از جمله آنها بالا بردن اعتماد به نفس است.

تحقيقات نشان مي دهد کودکاني که از زمان تولد تا پنج سالگي پيش پدر و مادرهاي شان خوابيده اند، اعتماد به نفس بالاتري داشته و احساس گناه و اضطراب کم تري را تجربه مي کنند.

همچنين تحقيقات نشان داده دختر بچه هايي که در زمان کودکي نزد والدين شان خوابيده اند، در بزرگسالي کمتر در مورد ارتباطات فيزيکي خود احساس ناراحتي مي کنند.

اين روان شناسان معتقدند خوابيدن به همراه والدين، اعتماد، عزت نفس و همچنين صميميت را ارتقا مي دهد و همچنين مهارت هاي اجتماعي آنها در محيط هاي زندگي آينده را بالا مي برد.

همچنين اين کودکان نسبت به کودکانی که تنها می خوابند، بیشتر مورد تحسین معلمان خود قرار می گیرند. در تحقيقي که اخيرا در انگلستان انجام گرفته، مشخص شد بچه هايي که هيچ وقت در تختخواب پدر و مادرشان خوابيده اند، کنترل ناپذيرتر، ناراحت تر و

کج خلق تر هستند حتی این بچه‌ها نسبت به بچه‌هایی که پیش پدر و مادرشان می‌خوابند، ترسو تر هستند.

در تحقیق بسیار گسترده دیگری که روی پنج نژاد مختلف در ایالات متحده آمریکا انجام گرفت، مشخص شد در میان همه این گروه‌های قومی، افرادی که شب‌ها پیش هم می‌خوابند احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند. دیگر جنبه‌های مثبت این موضوع به احساس و تصور والدین برمی‌گردد.

خیلی از پدر و مادرهایی که شب‌ها پیش فرزندان خود می‌خوابند، احساس می‌کنند هماهنگی بیشتری با فرزندان خود دارند و حساسیت آنها به نیازهای فرزندان‌شان هنگام شب، میل به پاسخگویی آنان به نیازهای بچه‌هایشان، در طول روز را افزایش می‌دهد و رابطه آنها را با فرزندشان قوی‌تر می‌کند.

خطرات را در نظر بگیرید

در مقابل آخرین شواهد آماری که از سوی موسسه « پژوهش روی مرگ نوزادان» انجام گرفته، نشان می‌دهد، خوابیدن والدین و نوزاد در یک تخت‌خواب مشترک عامل حدود نیمی از موارد خواب‌مرگی نوزادان است.

پژوهشگران هشدار دادند این خطر بویژه در شرایطی که والدین سیگاری باشند، از داروهای مسکن و آرام‌بخش استفاده کرده یا خیلی خسته باشند، بسیار بیشتر می‌شود. در این میان نوزادان کوچک‌تر یا کم‌وزن‌تر که زیر 2.5 کیلوگرم هستند بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند.

این متخصصان تأکید می‌کنند حتی بدون وجود این عوامل، ایمن‌ترین محل برای خوابیدن نوزادان در تخت‌خواب خودشان است.

پژوهشگران انگلیسی نیز با تحقیق روی این موضوع تأکید دارند که ما باید به تمام والدین هشدار دهیم راحت‌ترین جا برای خوابیدن آنها، خطرناک‌ترین و ناامن‌ترین جا برای نوزادان‌شان است.

براساس این پژوهش خواباندن کودکان در تخت‌خواب والدین تبعات روانی زیادی هم دارد که به همین دلیل خانواده‌ها باید کودک خود را بعد از چندماهگی به تنها خوابیدن عادت دهند، اما در مقابل عده بسیاری اعتقاد دارند این توصیه‌ها تا حدودی جنبه تجاری برای فروش کالاهای مختلف کشورهای سرمایه‌داری و صنعتی دارد و نوعی تبلیغ برای ترویج مصرف‌گرایی محسوب می‌شود.

نکته: برخی روان‌شناسان معتقدند کودکانی که از زمان تولد تا 5 سالگی پیش پدر و مادرهایشان خوابیده‌اند، اعتماد به نفس بالاتری داشته و احساس گناه و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند
به همین دلیل آنها می‌گویند مادران باید با توجه به شرایط و نیازهای فرزندان خود، نسبت به این موضوع تصمیم بگیرند.

نسترن، خانم 30 ساله‌ای است که مثل بسیاری از مادران با مشکل مستقل خواباندن کودک خود روبه‌رو است.

او می‌گوید: دختر من 10 ماهه است و هر وقت شب‌ها در اتاق خودش تنها می‌خوابد بعد از یک ساعت با جیغ بیدار می‌شود و دیگر نمی‌خوابد. نمی‌دانم چه باید بکنم. همه راه‌ها را امتحان کرده‌ام. مادر جوان دیگری می‌گوید: دختر من هفت ماهه است و از دو ماهگی در اتاق خودش تنها می‌خوابد. در طول شب با کوچک‌ترین صدا بیدار می‌شود، ولی از این که مستقل می‌خوابد خیلی راضی هستم.

خانم جوان دیگری می‌گوید: من پسر 9 ماهه است و از چهار ماهگی در اتاق خودش می‌خوابد، خیلی هم راحت است، شبی دو بار شیر می‌خورد، خیلی از این شرایط راضی هستم و... خانم دیگری براساس تجربه شخصی‌اش با جدا خواباندن بچه‌ها موافق نیست و می‌گوید: زمانی که فرزندم یک ساله و در اتاقش تنها خوابیده بود، اما به دلیل مشکل تنفسی که برایش به دلیل نحوه خوابیدن پیش آمده بود، اگر یک دقیقه دیرتر می‌رسیدم بچه‌ام خفه می‌شد.

او می‌گوید: به نظرم باید بچه بزرگ شود و بتواند صحبت کند و خودش بخواهد مستقل شود و از پدر و مادرش جدا شود.

حفظ استقلال کودک

اصغر کیهان‌نیا، روان‌شناس و مشاور خانواده در پاسخ به این سوال که کودکان باید از چه سنی در اتاق مستقل بخوابند، می‌گوید: پیشنهاد ما به خانواده‌ها این است که کودک حداکثر دو ماه در اتاق والدین خوابانده شود و بعد از آن به اتاق جداگانه‌ای انتقال یابد.

او در واکنش به تحقیقاتی که توصیه می‌کنند به منظور نیاز کودک به احساس امنیت، بچه‌ها در اتاق والدین خوابانده شوند، می‌گوید: معمولا دو ماهی که توصیه می‌شود کودکان در اتاق والدین خوابانده شوند، به همین منظور و در جهت قوام گرفتن نوزاد است، اما بعد از آن می‌توان کودک را در اتاقی نزدیک به والدین خواباند تا مراقبت‌های لازم از او صورت گیرد و نیاز امنیت او هم تامین شود.

کیهان‌نیا نتایج منفی مستقل نکردن اتاق خواب کودک از ماه‌های اول را وابسته شدن بیش از حد کودک به والدین می‌داند و می‌افزاید: بارها مشاهده شده که بچه‌هایی که در اتاق خواب مستقل خوابیده‌اند، در رفتن به مهدکودک و مدرسه در سنین بالاتر مشکل پیدا کرده‌اند. به گفته او در این شرایط، بچه‌ها متکی به خود بار نمی‌آیند و توانایی حل مشکلات‌شان را در آینده نخواهند داشت.

توصیه این مشاور به خانواده‌هایی که نگرانی بیشتری در زمینه مستقل کردن اتاق خواب کودکان خود دارند، این است که سعی شود کودک حتی در سنین خردسالی به جای اتاق پدر و مادر، در اتاق خواهر یا برادرهای بزرگ‌تر خوابانده شود.

این کارشناس معتقد است در این شرایط مستقل کردن کودک در آینده، راحت‌تر صورت خواهد گرفت و از وابستگی بیش از حد او به پدر و مادر جلوگیری می‌شود. به گفته کیهان‌نیا در این حالت، احساس استقلال و متکی به خود بودن در کودکان بیشتر تقویت می‌شود.

اختلاف نظر بین روان‌شناسان

روان‌شناسان کودک در نهایت اصرار برای خوابیدن بچه‌ها در اتاق والدین را یک تمایل افراطی نسبت به فرزندان در بعضی خانواده‌ها می‌دانند.

آنها معتقدند تا این حد نگران بودن در مورد بچه‌ها اجازه شکل‌گیری شخصیت مستقل در آنها را نمی‌دهد و باعث می‌شود بچه‌ها در آینده شخصیتی وابسته پیدا کنند و توانایی رویارویی با مشکلات زندگی را نداشته باشند.

با این وجود این روان‌شناسان معتقدند مناسب‌ترین سن برای مستقل کردن اتاق خواب بچه‌ها می‌تواند حتی تا بالای چهار سالگی هم ادامه پیدا کند.

آنها این سن را حداکثر سنی می‌دانند که بچه‌ها می‌توانند کنار والدین بخوابند، چرا که در این سن هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ ارتباطی و عاطفی، شخصیت بچه شکل گرفته است و بچه‌ها خود تمایل به مستقل شدن از والدین را دارند.

مهم‌ترین تاکید روان‌شناسان کودک این است که والدین به هیچ‌وجه در این زمینه بچه‌های خود را با بچه‌های دیگر و حتی خواهر و برادرهای بزرگ‌ترشان مقایسه نکنند، چراکه شخصیت و خصوصیات هر کودکی با کودک دیگر فرق دارد.

آنها می‌گویند تمایل نشان ندادن بچه‌ها برای مستقل خوابیدن حتی تا 10 سالگی هم جای نگرانی ندارد. آنها معتقدند حس استقلال باید به طور طبیعی در بچه‌ها رشد پیدا کند نه با فشار و زور والدین.

روان‌شناسان کودک تمایل و اصرار بچه‌ها برای خوابیدن در اتاق والدین را ناشی از یک نیاز کاملا طبیعی و ضروری آنها در جوامع صنعتی امروز می‌دانند که والدین هر دو شاغلند و در طول روز وقت زیادی برای بودن با فرزند خود ندارند. برای این دسته از خانواده‌ها کنار والدین بودن بچه‌ها حداقل در موقع خواب تا حدودی جبران‌کننده نقش کمرنگ والدین در طول روز است.

با وجود همه جنبه‌های مثبت و منفی که برای مستقل بودن یا نبودن اتاق خواب فرزندان بیان شد، والدینی که به هر دلیلی تمایل دارند فرزندان‌شان زودتر مستقل شوند، می‌توانند کارهای زیادی برای علاقه‌مند کردن آنها به تنها خوابیدن انجام دهند.

روان‌شناسان کودک پیشنهاد می‌کنند برای ترغیب بچه‌ها به خوابیدن در اتاق شخصی، باید توجه زیادی به طراحی دکوراسیون اتاق بچه‌ها داشت. به این شکل که نه تنها از لحاظ رعایت شرایط فیزیکی و وضعیت نور و هوا، بلکه در انتخاب همه وسایل اتاق بچه‌ها هم باید توجه کافی داشت.

بهترین پیشنهادی که آنها می‌دهند نظرخواهی از خود بچه‌ها در این زمینه است. آنها معتقدند این بهترین شیوه‌ای است که والدین می‌توانند با صبر و حوصله تنها خوابیدن را به یک زمان و فرصت دلپذیر برای بچه‌ها تبدیل کنند.

