

مقابله با شب بیداری کودکان

چرا کودکان دبستانی نیمه های شب از خواب بیدار می شوند؟ چرا کودک من در طول شب درست نمی خوابد؟



چرا کودکان دبستانی نیمه های شب از خواب بیدار می شوند؟ چرا کودک من در طول شب درست نمی خوابد؟ این سوالی است که شاید بیشتر والدین از خود می پرسند. اما باید بدانید بیدار شدن در نیمه های شب یکی از بخش های طبیعی چرخه خواب هنگام شب است. اما افراد خوش خواب می دانند چگونه پس از بیدار شدن، دوباره راحت بخوابند. اما متأسفانه کودکان مدرسه ای هنوز این مهارت را پیدا نکرده اند. به عبارت دیگر، اگر کودکی برای خوابیدن به والدین خود یا وسایل دیگری نیاز دارد، احتمالاً در نیمه های شب نیز از خواب بیدار می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ حتی کودکانی که خواب راحتی دارند نیز از مشکل بیدار شدن در نیمه های شب جدا نیستند. نگرانی های رایج این سن کودکان همانند دعوت نشدن به تولد همکلاسی خود، نگرفتن نمره مناسب در امتحان روز قبل، ترس از مرگ، بلاهای طبیعی و .. می تواند آنها را از خواب بیدار کند. کابوس دیدن نیز دلیل دیگری برای بیدار شدن در نیمه شب است. اتفاق های غیر معمول دیگر همچون مسافرت، بیماری یا عوض شدن ساعت خوب نیز در شب بیدار شدن های کودک بی تاثیر نیستند.

چگونه با ملاقات های نیمه شب کودک مقابله کنیم؟

در ساعت 3 صبح که در خواب عمیق هستید ناگهان متوجه صدا یا تکان بدن خود می شوید. ابتدا سعی می کنید به آن اعتنایی نکنید اما باز تکرار می شود. شما به ناچار چشم های خود را باز می کنید و می بینید فرزندتان بالای سرتان ایستاده است و می گوید: #171 نمی توانم بخوابم». اگر این مساله برایتان بسیار ناخوشایند است و نمی توانید تحمل کنید، بد نیست روش های زیر را امتحان کنید شاید کارساز بودند.

ماجراهای پیش از خواب را محدود کنید.

برخی از کودکان خیلی سخت می خوابند و برای خواب خود به شما، داستان یا عروسک هایشان نیاز دارند. مشکل از همین جا شروع می شود: کودکی که برای خواب خود حتماً به چیزی یا کسی نیاز دارد اگر نیمه شب بیدار شود بدون آن وسایل یا والدین خود نمی تواند دوباره بخوابد. راه حل: از روش ها یا وسایلی که کودک در نیمه های شب به آنها دسترسی نخواهد داشت برای خواباندن ابتدای شب کودک پرهیز کنید. سعی کنید فضای خواب شب کودک را همچون نیمه شب درست کنید تا به همان شرایط بخوابد. مثلاً اگر همه چراغ های خانه را خاموش می کنید، هنگام خواب کودک در ابتدای شب نیز همه را خاموش کنید. بعلاوه، وقتی پیش از خوابیدن او اتاق را ترک کنید، اگر او نیمه شب بیدار شود از اینکه شما را در کنار خود نبیند تعجب نخواهد کرد و می تواند بدون شما دوباره بخوابد.

در کارهای خود ثبات داشته باشید

برنامه ریزی کنید و روی انجام آن ثابت قدم باشید. هیچ چیز بدتر از این نیست که شب کودک از خواب بیدار شود و شما را نیز از خواب بی خواب کند. سعی کنید در این موقعیت او را در کنار خود ن خوابانید. اگر این کار را - حتی یک یا دوبار در هفته - انجام دهید مطمئن باشید که کودک یاد می گیرد و این کار مدام تکرار می شود. با اینکه سخت است، اما از رختخواب بلند شوید و او را تا تخت خودش راهنمایی کنید و او را ببوسید و دوباره به جای خود بازگردید. این کار را هر چند باری که لازم است تکرار کنید تا کودک به شرایط عادت کند. برای رفع خستگی فردای این گونه شب ها احتمالاً باید حسابی قهوه های تلخ بنوشید تا بتوانید تا آخر شب انرژی داشته باشید. اگر کودک بیمار است یا خواب بد دیده است، شاید تصور کنید می توانید این قانون را در هم بشکنید. اما این کار را انجام ندهید. یا دست کم، اجازه ندهید در تخت شما بخوابد و شما به اتاق او بروید.

مشکل را با یکدیگر حل کنید

کودکی که مدرسه می رود آن قدر بزرگ هست که ترس های بی منطق و تخیلی خود را از بین ببرد. البته این به این معنا نیست که کودک از این مسایل نهراسد و اذیت نشود. کودکان 5 تا 8 ساله بسیار زیاد دچار ترس و وحشت می شوند. به همین دلیل، والدین باید ساعاتی در روز را به صحبت در مورد نگرانی های کودک اختصاص دهند و از او در مورد ترس هایش بپرسید و تا حد امکان او را آرام و متقاعد کنید که مشکلی نیست.

تشویق کردن

پاداش و جایزه می تواند روشی موثر برای شجاعت دادن به کودک برای تمرین کردن راهکارهایی برای رهایی از کابوس های شبانه باشد. شاید برخی از والدین تصور کنند با این کار به کودک خود رشوه می دهند. اما خوابیدن کودک در تخت خود و به موقع خوابیدن او کار دشواری است پس چندان هم بد نیست که با جایزه های کوچک او را تشویق کنیم این کار را انجام دهد. برای این منظور می توانید مثلاً یک تقویم دیواری تهیه کنید و هر شبی که کودک به موقع و در تخت خود خوابید از خودش بخواهید آن تاریخ را در تقویم علامت بزنند و وقتی 5 شب پشت سر هم این کار را تکرار کرد، یک جایزه کوچک که خیلی دوست داشته باشد به او بدهید. هر چه تعداد این شب ها بیشتر شود، جایزه را بزرگ تر کنید. این کار را تکرار کنید تا کودک به خوابیدن در تخت خود و بیدار نشدن در نیمه های شب عادت کند.

نظر او را نیز بپرسید

برای بهبود وضعیت خواب کودک، هنگام برنامه ریزی برای خانواده، از او نیز نظرخواهی کنید. خیلی از کودکان به امید اینکه صبح به آغوش والدین خود پناه ببرند در رختخواب خود باقی می مانند. مثلاً اگر در بحث های خود از خواستید که تا 7 صبح در رختخواب خود بماند و او روی ساعت 5 اصرار داشت، می توانید روی ساعت 6 با هم به توافق برسید. اگر کودک هنوز نمی تواند ساعت بخواند، می توانید با برجسب یا علامت ساعت مورد نظر را روی ساعت اتاق او مشخص کنید تا وقتی عقربه به آن علامت رسید، می تواند از

اتاق خارج شود.

توافق کردن

با کودک توافق کنید که می تواند به اتاق شما بیاید اما نمی تواند روی تخت شما بخوابد. به کودک خود بگویید مثلا می تواند اگر خواست روی زمین برایش جا پهن کنید و او در اتاق شما بخوابد. پس از چند هفته خود کودک از این وضعیت خسته می شود و به اتاقش باز می گردد.