

کودکان فراری از خواب

این روزها مشاهده کودکانی که پا به پای والدین خود تا پاسی از شب بیدارند و نمی‌خوابند به اتفاقی عادی تبدیل شده است.



سلامت نیوز: این روزها مشاهده کودکانی که پا به پای والدین خود تا پاسی از شب بیدارند و تا زمان خوابیدن پدر و مادرشان، نمی‌خوابند به اتفاقی عادی تبدیل شده است. این در حالی است که خوابیدن بموقع برای فرزندان ضروری است، اما آگاهانه یا ناآگاهانه با اتخاذ شیوه و سبک زندگی خاص خود، الگوی خواب آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهیم.

دکتر مهنوش داربینی، روان‌شناس معتقد است عوامل جسمانی و فیزیولوژیک، اختلالات خواب و نوع تغذیه نیز می‌تواند در میزان خواب و ساعت به خواب رفتن همه افراد و از جمله کودکان تاثیر بگذارد، اما همچنان یکی از مسائل مهم تاثیرگذار در این زمینه سبک زندگی افراد است.

وی در گفت و گو با [#171&جام&راquo](#); می‌گوید: مهمانی‌های شبانه و دیرهنگام، والدینی که خودشان دیر می‌خوابند، نوع شغل والدین، اجبار آنان برای خواب فرزندان، شیفت تحصیلی کودکان و ترس کودک از عوامل موثر در دیر خوابیدن کودکان است.

کودکان پر خواب و کم خواب

خواب فرآیندی طبیعی است که به طور منظم، هر 24 ساعت اتفاق می‌افتد و در آن حالت در حداقل هوشیاری و نسبت به اتفاقات اطراف خود ناآگاه هستیم. میزان نیاز به خواب در همه افراد در دوران کودکی زیاد و به مرور کمتر می‌شود، یعنی نوزادان در بدو تولد ممکن است خواب بسیار سبکی داشته باشند و براحتی از خواب بپزند و تا سه ماهگی نوزادان الگوی خواب معینی ندارند. به بیان دیگر کودکان از الگوی خواب یکسانی پیروی نمی‌کنند و تفاوت‌های چشمگیری در این زمینه دارند.

دکتر داربینی در ارتباط با تفاوت الگوی خواب در کودکان توضیح می‌دهد: از لحاظ سنی می‌توان گفت کودکان یک ساله محدود 14 تا 15 ساعت در روز در خواب هستند و با افزایش سن این میزان خواب کاهش پیدا می‌کند و کودکان پنج ساله تقریباً 10 تا 11 ساعت در روز می‌خوابند و بتدریج این میانگین خواب به 9 تا 10 ساعت در روز می‌رسد. بعضی کودکان پر خواب هستند و برخی کمتر می‌خوابند و با توجه به شیوه زندگی ساعتی که کودکان به خواب می‌روند، متغیر است.

همه‌نگی والدین با فرزندان

به گفته دکتر دارینی ریتم خواب برخی از کودکان بسیار نامنظم است یا تا ساعاتی از نیمه شب بدخوابند. البته اگر مشکل جسمانی خاصی وجود نداشته باشد از شش ماهگی به بعد از کودکان انتظار می رود که شب هنگام بخوابند، بنابراین والدین می توانند در صورت امکان ساعات خواب خود را با فرزندان شان تنظیم کنند تا این عادت در آنها شکل بگیرد.

این روان شناس در پاسخ به این پرسشی که آیا لزوماً والدین هم باید ساعت خوابشان را همزمان با فرزند کوچکشان تنظیم کنند، می گوید: یکی از مهم ترین مسائلی که در این زمینه مطرح می شود جذابیت های خارج از اتاق خواب کودک است. والدینی که تمایل دارند به تماشای برنامه های مختلف بپردازند یا مهمان دارند، نمی توانند انتظار داشته باشند که فرزند آنها جذابیت های خارج از محل خواب خود را نادیده بگیرد و براحتی به خواب برود بنابراین به نوعی کاهش جذابیت ها می تواند کمک کننده باشد.

جدیت والدین

روان شناسان تاکید می کنند در ارتباط با پذیرش اصول و رفتاری که والدین از کودکان انتظار دارند باید با جدیت برخورد کنند. به بیان دیگر رفتار قاطعانه و سبک فرزندپروری والدین در شکل گیری رفتارهای فرزندان تاثیر بسیار مستقیمی دارد. بنابراین اگر ساعت خوابی را برای فرزندان در نظر گرفته اید و آن را بیان کرده اید، لازم است قاطعانه آن را انجام دهید.

در این زمینه دکتر دارینی نیز می گوید: استفاده از روش های تقویتی برای تشویق کودک به خوابیدن نیز توصیه می شود. البته باید بیشتر تقویت مثبت به کار گرفته شود، اما گاهی این روش ها می تواند به صورت تقویت منفی یا محرومیت نیز باشد. مثلاً ممکن است کودکی به علت این که بموقع به خواب نرفته از فعالیتی که دوست دارد، محروم شود یا ناگزیر باشد کاری ناخوشایند که دوست ندارد انجام دهد، اما در بیشتر مواقع کودکان تمایلی برای خواب ندارند و تا آخرین لحظات سعی می کنند که رفتن به رختخواب را به تعویق بیندازند، بنابراین استفاده از شیوه های قاطعانه ضروری به نظر می رسد که با توجه به روحیات و شرایط فرزندان کمی متفاوت می شود البته برای تشویق کودکان به خوابیدن می توان از سیستم های رفتاردرمانی نیز استفاده کرد. بهتر است جایزه کودک صبح که از خواب بیدار می شود به او داده شود، زیرا ممکن است جایزه قبل از خواب به اندازه ای دلپذیر و جذاب باشد که خود مانع به خواب رفتن کودک شود و مدت زمانی را به آن مشغول باشد بنابراین گرفتن امتیاز بابت ساعت خواب و بدنبال آن دادن پاداش، موثرتر است.

روش های نظم بخشیدن به ساعت خواب کودک

روان شناسان به راهکارهای زیر برای نظم بخشیدن به ساعت خواب کودکان اشاره می کنند:

– ابتدا در مورد فواید خواب بموقع با فرزند خود صحبت کنید و نگران عادت فرزندان نباشید، زیرا این امکان وجود دارد که تغییر عادت در آنها اتفاق بیفتد.

– در شیوه زندگی خود بازنگری داشته باشید و عواملی که مانع خواب بموقع فرزندان می شود، شناسایی کنید.

– قبل از خواب فضای آرام و بدون تنشی را برای فرزندتان فراهم کنید و با تهدید او را برای خواب آماده نکنید.

– کودک خود را قبل از خواب نوازش کنید.

– در اتاق خواب فرزندتان از چراغ خواب با نور ملایم استفاده کنید زیرا اگر نور شدید باشد مانع ترشح ملاتونین که هورمون تاریکی و خواب است، می شود.

– برای او قبل از خواب قصه بگویید یا شعر بخوانید. اگر در سنین پایین تر لالایی خوانده شود، بهتر است.

– قبل از خواب می توانید بازی های ذهنی را به فرزندتان آموزش دهید، مثل شمارش اعداد یا گل ها و ستاره ها.

– بهتر است نزدیک زمان خواب فرزندتان بازی های هیجان آور انجام ندهد.

– برای بهتر خوابیدن فرزندتان روش های تن آرامی را به او یاد دهید تا بدن خود را شل کند و راحت تر بخوابد