

عوارض کم‌خوابی کودکان

خواب کم به عملکرد ضعیف کودک کمک می‌کند و باعث بهانه‌جویی در کودکان می‌شود. کج خلقی و نق نق کردن و ناله‌های مداوم نیز نتیجه کمبود خواب کودک است.



خواب کم به عملکرد ضعیف کودک کمک می‌کند و باعث بهانه‌جویی در کودکان می‌شود. کج خلقی و نق نق کردن و ناله‌های مداوم نیز نتیجه کمبود خواب کودک است.

به گزارش تسنیم، آغاز فصل بهار و تقریباً از 9 مارس (18 اسفند) زمین نور زیادی را در طول روز دریافت می‌کند با این حال بهار فصلی است که برنامه‌ریزی خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از یک سو طولانی شدن ساعت روز موجب می‌شود والدین زمان زیادی را با کودک شان در بیرون از خانه صرف کنند و از سوی دیگر کودکان با آغاز فصل بهار یک ساعت دیر به رختخواب می‌روند و این مسأله با بر هم زدن چرخه تنظیم خواب کودک مشکلاتی را ایجاد می‌کند.

به گزارش «ایران» و به نقل از «ایندپیندنت» برای تنظیم چرخه خواب کودک در بهار به راهکارهای زیر توجه کنید. قبل از تغییر زمان و آغاز فصل بهار به تدریج از کودک بخواهید زود به رختخواب برود. بهتر است این کار شش روز قبل از تغییر زمان صورت بگیرد و کودک 10 دقیقه زودتر به رختخواب برود. این فرآیند کمک خواهد کرد، تا ساعت بیولوژیک بدن او، به صورت خودکار عمل کند و با تغییر زمان، ساعت بیولوژیک هم یک ساعت زودتر به خواب برود. زمان خواب را به صورت روتین و روزانه تنظیم کنید. گاهی کودکان وسوسه می‌شوند قبل از خواب کتاب داستان بیشتری برای شان خوانده شود اما پاسخ به درخواست‌های کودک در زمان خواب، تنظیم روتین ساعت خواب را به هم می‌زند. برای عمل به چنین درخواستی از او بخواهید یک ساعت زودتر از معمول به رختخواب برود زیرا دیر خوابیدن موجب توسعه عادت‌های جدید و بد در کودکان می‌شود. از تاریک بودن اتاق کودک اطمینان حاصل کنید.

روزهای طولانی یکی از بهترین فرصت‌های بهار است اما روزهای طولانی بهار سختی‌هایی را هم برای کودکان به همراه دارد که یکی از کلافه کننده‌ترین آن شب‌هایی است که آنها دیر به رختخواب می‌روند یکی از مسائلی که کمی به حل این مسأله کمک می‌کند تاریکی اتاق خواب کودک است. خواب کم به عملکرد ضعیف کودک کمک می‌کند و باعث بهانه‌جویی در کودکان می‌شود. کج خلقی و نق نق کردن و ناله‌های مداوم نیز نتیجه کمبود خواب کودک است. قبل از اینکه به این نوع رفتارهای فرزندتان واکنش نشان دهید نفس عمیقی بکشید و به خودتان یادآوری کنید که زمان خواب کودک فرا رسیده است.

خواب و استراحت تان را قربانی خواب کودک نکنید. بسیاری از والدین برای اطمینان از دریافت خواب کافی کودک با تغییر زمان، چرخه خواب شان را به هم می‌زنند. به یاد داشته باشید شما زمانی بهترین پدر و مادر خواهید بود که استراحت کافی داشته باشید، بنابراین به برنامه خواب تان اهمیت دهید. با این راهنمایی‌ها شما و کودک تان به خوبی می‌توانید از روزهای گرم و طولانی بهار لذت ببرید.