

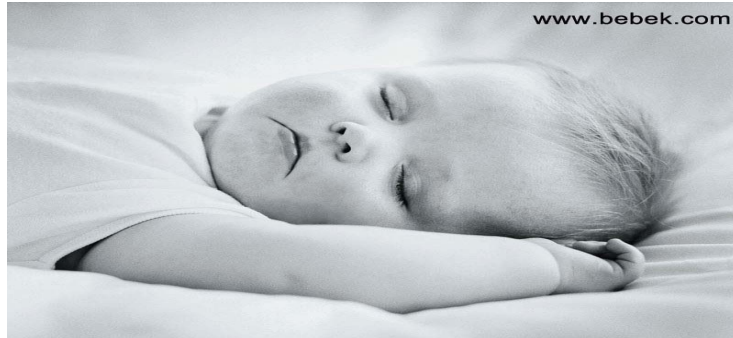


### مشکلات خواب کودکان

معمولاً والدین از مشکلات خواب فرزندانشان شکایت دارند. در اولین سال زندگی، والدین بیشتر از نخوابیدن کودک در طول شب شکایت می کنند. در دومین سال زندگی بی میلی نسبت به خواب و کابوس های شبانه و از سه الی پنج سالگی مسائلی شامل دیر به خواب رفتن ، بیدار شدن در طول شب و کابوس ها ی شبانه مطرح می گردد.

### والدین گرامی:

- علت و یا تداوم مشکل خواب را در کودکان بررسی کنید. شاید به دلیل جلب توجه، اضطراب، تاثیر داروها و ... هستند. بررسی این عوامل به شما در انتخاب راه حل مناسب کمک خواهد کرد.
- فعالیت های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک، برنامه های آموزشی و ... را در طول روز افزایش دهید.
- کودکان قبل از خواب باید به فعالیت های آرام بپردازند تا برای خوابیدن آماده شوند. بازی هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعات قبل از خواب مناسب نیستند. به تدریج فعالیت کودکان را از زمان غروب به بعد کاهش داده و به جای بازی های پرتحرک مانند کشتی گرفتن و یا توپ بازی ، فعالیت هایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه و یا تماشای تلویزیون را جایگزین نمایید. انجام فعالیت های آرام کننده چون حمام آب گرم و ماساژ قبل از خواب و یا تکان دادن کودک به آرامی مفید خواه بود.
- برای زمان خواب کودکان برنامه تعیین کنید. برنامه های خانواده و خواسته های کودک را نیز در نظر بگیرید. انعطاف پذیر باشید ولی برخورد قاطع با کودک را تمرین کنید. الگویی را که تصمیم به ادامه آن ندارید ، شروع نکنید. برنامه شبانه باید در کل روز موجب احساس امنیت و نزدیکی میان افراد خانواده شود.
- قبل از خواب کودک در مورد مسائل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد با کودکان صحبت کنید. آماده کردن لباس های مدرسه و مرتب کردن کتابهای فردا ، برنامه مناسبی برای کودکان بزرگ تر خواهد بود. قصه گفتن برای کودک قبل از خواب به درک این که " الان موقع خواب است" کمک می کند.



- اگر کودکان در شب ، سخت به خواب می رود و یا از خواب می پرد به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید. این کار در ایجاد الگوی خواب منظم به کودک کمک خواهد کرد.
- به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی مواد غذایی مانند مصرف چای و یا نوشابه خواب کودک را کاهش می دهد.
- به کودکان روش های آرام سازی ( نفس عمیق، کشش و آرام سازی عضلات بدن) را آموزش دهید. سعی کنید قبل از خوابیدن، کودک این روش ها را انجام دهد.
- به کودک اجازه دهید تا زمانی که خواب آلوده و خسته نشده بیدار بماند و سپس او را به رختخواب ببرید.
- از تمرین مثبت استفاده کنید. در طول روز راه هایی که کودک می تواند با بکارگیری آنها به خواب رود برای او بیان کنید. مثلاً کودک می تواند با فکر کردن درباره صحنه های آرام و زیبا مانند برخورد امواج دریا به ساحل، پریدن گوسفند از روی نرده و یا با تکرار حروف الفبا و یا خواندن ترانه های کودکانه این کار را تمرین کنید.
- حتی الامکان سعی کنید نکات ایمنی را در اتاق خواب کودک رعایت کنید( مثل پوشاندن سیم های برق و یا استفاده از محافظ برای پریز برق و دور نگهداشتن کودک از اشیاء شکستنی). این کار به والدین کمک می کند که با خیال راحت کودک را در اتاقش تنها بگذارند.
- اگر کودک در رختخواب خود نمی ماند شما در اتاق کودک حضور داشته و هنگام آرام بودن کودک او را تشویق کنید . برای مثال هنگام آرام بودن کودک برایش نوار قصه بگذارید و هنگام ناآرامی او، ضبط را خاموش کنید.
- هنگامی که کودک در طول شب از خواب بیدار می شود به او کمتر توجه کنید. کمتر او را در آغوش گرفته ، تماس چشمی را محدود کرده و با او بحث نکنید. بی تفاوتی والدین در این زمان برای خوابیدن مجدد کودک موثر خواهد بود.
- به تدریج توجهتان را به کودک پس از رفتن به رختخواب کاهش داده و دیرتر به گریه یا جیغ او پاسخ دهید. به کودک بگوئید همین الان باید بخوابد و این کار را هر شب تکرار کنید. آنها به برخورد قاطع شما نیاز دارند.
- برای بعضی از کودکان خوابیدن در اتاق تاریک دشوار است. روشن کردن چراغ خواب در اتاق کودک مفید خواهد بود.
- اگر کودک برای خوابیدن در اتاق خواب شما اصرار دارد رختخواب او را روی زمین بیندازید و به او بگوئید در صورت تمایل به خوابیدن در اتاق شما باید روی زمین بخوابد. به تدریج در شب های بعد رختخواب او را نزدیک در اتاق خواب،

هال و یا در راهرو ببندازید. هدف از این کار این است که کودک در اتاق خواب شما ناراحت باشد. بسیاری از کودکان هنگام قرار گرفتن در این شرایط خوابیدن در رختخواب راحت خود را ترجیح می دهند.

- والدین باید از نظر جسمی و روانی آمادگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک را داشته باشند. از فرصت های بدست آمده (حضورداشتن کودک در خانه) برای جبران کمبود خواب و یا انجام کارهای لذت بخش برای خود استفاده کنید.

- گاهی کودک به جای والدین تمایل به خوابیدن در کنار خواهر و برادرهایش دارد. در صورت اجازه والدین، این کار به سرعت عادت می شود. کودکان باید یاد بگیرند هنگام خوابیدن مستقل باشند. از طرفی خوابیدن با یکدیگر شاید باعث تحریک تخیلات جنسی و بازی های جنسی بین خواهر و برادرها شود. با لحنی قاطع و جدی به کودکان بگوئید که هر کدام باید در رختخواب خودشان بخوابند و از بحث کردن با آنها خودداری کنید.

- یک هم خواب جایگزین (مانند عروسک پشمالی) یا یک هم اتاقی (مثلاً خواهر یا برادر) به تنها خوابیدن کودک کمک کرده و در کسب استقلال اومفید خواهد بود. کودک را به تنها خوابیدن به عنوان یک رفتار مناسب تشویق کنید.

- هم با صحبت و هم با عمل همکاری کودک را در شب تشویق کنید. هر شب به وقت شناسی و در رختخواب ماندن کودک جایزه بدهید. جایزه ها می توانند تماشای بیشتر تلویزیون و یا یک خوراکی ویژه قبل از خواب باشد.

- کودکان ترس ها و تشویش هایی دارند که قبل از خواب به سراغشان می آید. کودک خود را تشویق کنید که در مورد مسائلیش با شما صحبت کند. این کار به شما در درک بهتر مسائل کودک کمک خواهد کرد.

- به خاطر داشته باشید که والدین، پدربزرگ و مادربزرگ و یا پرستار کودک باید در مورد چگونگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک با یکدیگر هماهنگ باشند.

**کودکان به علت شرایط سنی خود آسیب پذیر هستند و نیاز به حمایت و مراقبت بزرگترها دارند. آسیب پذیری کودکان ایجاب می کند که با وضع قوانین مناسب و حمایت و مراقبت لازم از آنان رشد و سلامت جسم و روان آنان را تامین کنیم.**