

خواب خوب در کودکان

نویسنده : سمانه رحیمی

خواب، تأثیر زیادی بر سلامتی دارد. کودکان و نوجوانان برای رشد، مقابله با بیماری ها، راحت فکر کردن و به یادآوردن چیزها و مقابله با حالت های بد (احساسی، فکری یا روحی) به خواب کافی نیاز دارند. اخیراً تحقیقی انجام شده با تمرکز بر این که آیا خواب کافی کودکان به داشتن محدوده ی وزنی سالم کمک می کند. بعضی مطالعه ها نشان داده کودکانی که خواب کافی ندارند - به خصوص کودکان کوچک تر و پسرها - ممکن است خطر بیش تری در ابتلا به چاقی داشته باشند. این مطلب هنوز در مرحله ی مطالعه است؛ اما داشتن خواب کافی، نقش روشنی در کمک به تن درستی کودکان دارد. کودکان و نوجوانانی که استراحت کافی دارند، انرژی لازم را برای ورزش و فعالیت دارند؛ علاوه بر این، خواب کافی به آن ها کمک می کند که یادگیری و حافظه ی بهتری داشته باشند. وقتی کودکان خواب کافی داشته باشند، به احتمال قوی انتخاب های غذایی سالمی را هم خواهند داشت. زمانی که در حد کافی استراحت کرده اند، اهداف سالم غذایی هم داشته و وقت و انرژی لازم برای دنبال کردن رژیم های سالم و خوردن مواد مغذی را خواهند داشت.

همه ی ما تا به حال کودکی را دیده ایم که هنگام تماشای تلویزیون یا خوردن غذا، با چشمان خواب آلوده اش مبارزه می کند. این روند ادامه پیدا می کند تا وقتی او بزرگ تر می شود و از شما می خواهد اجازه دهید برای دیدن یک برنامه ی تلویزیونی خاص، تا دیروقت بیدار بماند. این وظیفه ی شما پدر و مادرهاست که فرزندان تان را به خواب کافی تشویق کنید و به آن ها برای شاد بودن، سلامتی و فعالیت کمک کنید. یک روش این است که بدانید کودکان براساس سن شان به چند ساعت خواب در روز نیاز دارند.

مدت خواب لازم برای کودکان:

۱ تا ۲ ماهه: ۱۰/۵ تا ۱۸ ساعت در روز؛

۳ تا ۱۱ ماهه: ۱۰ تا ۱۲ ساعت در روز؛

۱ تا ۳ ساله: ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز؛

۳ تا ۵ ساله: ۱۱ تا ۱۳ ساعت در روز؛

۵ تا ۱۲ ساله: ۱۰ تا ۱۱ ساعت در روز؛

۱۲ تا ۱۸ ساله: ۸/۵ ساعت در روز.

چگونه می توان شرایط خواب را برای کودکان فراهم کرد؟

یک زمان خواب ثابت وضع کنید: زمان خواب منظمی برای کودک تان مقرر کنید و در فرستادن او به رخت خواب در این زمان مصرّ باشید. کودکانی که دارای زمان خواب ثابت هستند، متعاقباً خواب کافی را هم خواهند داشت. اگر می خواهید زمان خواب زودتری نسبت به زمان خواب فعلی کودک تان وضع کنید، این طور شروع کنید که هر چند شب یک بار، ۱۵ دقیقه به زمان خوابش اضافه کنید تا این که به زمان خواب مورد نظرتان برسد. برای مثال، اگر کودک تان هر شب ساعت ۱۰ به خواب می رود و می خواهید زمان خواب او ۹ باشد، ابتدا زمان خواب او را تا چند روز ۹:۴۵ قرار دهید؛ سپس ۹:۳۰ و به قدری ادامه دهید تا به ۹ برسد و ثابت نگه دارید. مراقب باشید زمان خواب کودک تان را سریع تغییر ندهید یا برای راحتی خودتان کودک را خیلی زود به رخت خواب نفرستید؛ چراکه این کار باعث می شود او نتواند بخوابد و کلافه و بی حوصله می شود. تکنیکی که ذکر شد، در کنار کارهای دیگری که در ادامه گفته خواهد شد باعث کاهش استرس کودکان در زمان خواب نیز می گردد.

قبل از خواب، محیط آرامی را برای کودک فراهم کنید: هر شب قبل از خواب، یک ساعت را به کارهای بی سروصدا و آرام بخش اختصاص دهید؛ مانند خواندن کتاب با نور کم چراغ مطالعه، یا گوش دادن به موسیقی آرام و یا حتی می تواند یک فعالیت سرگرم کننده یا جالب باشد و این فعالیت ها می تواند ابزاری برای ایجاد حس نزدیکی به زمان خواب در کودک باشد؛ پس سعی کنید این کارها را در اتاق کودک تان انجام دهید. از کارهایی مثل تماشای تلویزیون با صدای بلند، بازی های کامپیوتری یا کارهای سخت خانه در این یک ساعت بپرهیزید. کارهای دیگری مثل حمام آب گرم، مسواک زدن، خواندن داستان و... نیز باید در این زمان انجام شوند. این مسئله هم مهم است که کودک تان را بیدار به رخت خواب ببرید. به این طریق، او یاد می گیرد خودش بخوابد.

صبر و پایداری داشته باشید: تغییر هر نوع عادت نیازمند زمان زیادی است. اگر شما یک برنامه ی از قبل تعیین شده را پی گیری کنید، کودک تان عادت های خواب جدید را یاد خواهد گرفت. شاید او به خاطر قوانین جدیدی که برای خواب می گذارید پرخاش یا جروبخت کند، شما باید این بحث ها و پرخاش ها را نادیده بگیرید. محکم، باثبات و باآرامش به کودک تان برنامه ی جدید زمان خواب را بقبولانید. شاید در ابتدا این کار پرزحمت و پردردسر باشد و شب های زیادی طول بکشد تا کودک تان به برنامه ی جدید عادت کند؛ اما با قدری پایداری موفق خواهید شد. به یاد داشته باشید که ثبات رأی، یک نکته ی کلیدی در این کار است. قوانین خواب را در روزهای تعطیل یا برای نوشتن تکالیف رها نکنید. «بکر» پزشک آمریکایی کودکان می گوید: «اگر به کودکی یک بار اجازه داده شود با خواب خود مبارزه کند، باعث افزایش تمایل و رغبت او به انجام دوباره اش خواهد شد».

تشویق یا تنبیه با کلام: وقتی کودک تان به موقع به رخت خوابش رفت یا همان برنامه ای را دنبال کرد که شما از او خواستید در زمان خواب انجام دهد، از او تعریف و تمجید کنید و چیزهایی مثل برچسب های رنگی، یک

صبحانه ی خوش مزه، اسباب بازی های کوچک یا خوراکی های مورد علاقه اش را به او جایزه بدهید؛ اما مراقب باشید غذاهای ناسالم یا به اصطلاح هله هوله را به او ندهید. از جمله های مثبت استفاده کنید، مثل: «تو کار خیلی خوبی کردی که توی رخت خوابت موندی» و از طرف دیگر، بدرفتاری شب پیش کودک تان را به او گوش زد نکنید. از اتاق خواب برای تنبیه یا شماتت کودک استفاده نکنید؛ چراکه باعث می شود او با اتاق خواب ارتباط مثبتی برقرار نکند و آن را مربوط به رفتار مثبتش نداند. در اتاق کودک تان را هم هیچ وقت به روی او قفل نکنید. او این کار را بیش تر یک نوع تنبیه می بیند و باعث ترسش می شود.

منبع:

- Psychology Today Magazine /October3 /2013