

# روتین بچه‌ها را از خودتان دریغ نکنید

3 بهمن 1402

یکی از راه‌های سعادت در بچه‌داری امروزی، داشتن روتین است.

شاید از خودتان بپرسید که چرا بچه‌داری در زمان ما برای پدرها و مادرهایمان خیلی آسان‌تر بود و امروز از سخت‌ترین کارهای روی زمین محسوب می‌شود؟ چرا پدرها و مادرهایمان این حجم از درگیری را با بچه‌هایشان نداشتند که ما داریم؟ چگونه با داشتن 3، 4 بچه از پس هزار کار برمی‌آمدند و ما با یک یا نهایتاً دو بچه در روزمره‌مان مانده‌ایم؟ اگر کمی ریزبینی داشته باشیم و نگاهی به کودکی‌های خودمان بیندازیم، می‌بینیم که ما به کل متفاوت از بچه‌هایمان بزرگ شده‌ایم. هیچ کدام از ما این حجم از اسباب‌بازی را نداشتیم ولی به جایش همبازی‌های زیادی داشتیم، از خواهر و برادرهای خودمان گرفته تا بچه‌های فامیل و همسایه. مراودات خانواده‌ها با هم آنقدر زیاد بود که هیچ وقت دغدغه پر کردن وقت بچه‌ها را نداشتند. هر جا بزرگ‌ترها می‌رفتند، ما هم می‌رفتیم. هیچ ممنوعیتی برای حضور بچه‌ها در هیچ مهمانی، ختم یا عروسی نبود.

ما در کودکی به یاد نداریم که پدر و مادرهایمان با ما بازی کرده باشند، وقت اختصاصی برای هر کدام از ما گذاشته باشند و روزی مثلاً نیم ساعت بنشینند و با ما همبازی شوند. اما ما در مقام پدر و مادر باید روزی نیم‌ساعت هم شده برای هر کدام از بچه‌ها وقت باکیفیت یا همان Quality Time را بگذاریم، بازی کنیم، دل به دل‌شان بدهیم تا مطمئن شویم وظیفه‌مان را انجام داده‌ایم.

یکی از راه‌های سعادت در بچه‌داری امروزی، داشتن روتین است. بچه‌ها عاشق روتین‌اند. مطمئن باشید اگر این روتین را در زندگی کودکان‌تان اعمال کنید، شما هم عاشقش می‌شوید. ذهن بچه‌ها دوست دارد منظم باشد. سر یک ساعت مشخص از خواب بلند شود، صبحانه بخورد، از خانه بیرون برود، بعد از ظهر خوراکی‌اش را سر ساعت بخورد، سر ساعت شام بخورد و بخوابد. حتماً در طول انجام این کارها با مقاومت کودک مواجه می‌شوید، اما بدانید و آگاه باشید، هرچه زودتر برای کودکان‌تان روتین درست کنید، زودتر بازی را برده‌اید.

کارشناسان کودک می‌گویند بهتر است روتین خواب کودک را از 6 ماهگی درست کنید؛ یعنی چه؟ یعنی اینکه برای او ساعت خواب بگذارید، اینکه بگویید حالا چه کاری است بچه‌ام ساعت 7 بخوابد، از کار و زندگی و مهمانی بیفتم که در 6 ماهگی 7 شب بخوابد؟ حالا کو تا مدرسه که مجبور شود 6 صبح بیدار شود؟ نه دوستان، اشتباه نکنید. این روتین فقط برای بیدارباش صبح و مدرسه نیست، این کار را می‌کنیم که هم خودمان زندگی کنیم، هم بچه درست زندگی کند، هم ذهنش آرام بگیرد.

اگر کودکان‌تان عادت کرد 7 صبح بیدار شود، یعنی شب را خوب خوابیده، یعنی شامش را به موقع خورده، یعنی از 10 شب تا 2 بامداد که زمان ترشح هورمون رشد است را او خواب بوده و رشد را از دست نداده است. کارشناسان رشد کودک معتقدند در کودکانی که دیر می‌خوابند یا الگوی خواب منظمی ندارند، این عامل باعث می‌شود که ترشح این هورمون مختل شود، چون بیشترین میزان ترشح این هورمون را در شب و دو ساعت ابتدایی خواب داریم از این رو کودکانی که دیر می‌خوابند یا الگوی خواب منظمی ندارند، ترشح این هورمون در آنها مختل می‌شود.



آنها همچنین توصیه می‌کنند کودک تا حد امکان يك ساعت قبل از خواب، قندهای ساده مثل شکر، شکلات، آب‌نبات، تافی و... مصرف نکند، چون قندهای ساده نیز در ترشح هورمون رشد اختلال ایجاد می‌کنند.

کارهایی مثل زمان دادن به کودک برای اتمام بازی‌اش، داشتن روتین منظم مثل حمام بردن شبانه، قصه خواندن پیش از خواب، پخش کردن لایه‌ی محبوبش، تاریک کردن خانه می‌تواند در ترغیب بچه‌ها به سمت خواب موثر باشند. مغز کودک می‌داند وقتی حمام می‌کند و پیژامه‌اش را می‌پوشد، وقتی صدای قصه مادر یا پدر می‌آید و لایه‌ی پخش می‌شود، باید دستور خواب بدهد.

حالا این کار چه سودی برای پدر و مادر دارد؟ ممکن است شما را از مهمانی‌های شبانه‌ای که داشتید، محروم کند، ممکن است لازم باشد هر جا که هستید مجبور باشید 8 شب خود را به خانه برسانید. اما این می‌شود کار هر شب‌تان. دیگر ذهن خودتان هم منظم می‌شود. آن وقت است که شما و همسرتان می‌توانید در آرامش شام بخورید، صحبت کنید، فیلمی تماشا کنید، کارهای عقب‌افتاده‌تان را انجام دهید و از همه مهم‌تر برای خودتان وقت بگذارید. آرامش و سکوت خانه را تجربه کنید.

اینکه کودک‌تان تا آخرین لحظه‌ای که شما بیدارید، بیدار باشد و از سر و کولتان بالا برود و دایم مجبور باشید بکن بکن نکنید و يك لحظه نتوانید برای خودتان گوشه‌ای خلوت کنید، فاجعه است. مادرها و پدرها عاشق بچه‌های‌شان هستند، اما نیاز دارند برای اینکه صبح روز بعد بتوانند با انرژی روزشان را با کودکان‌شان آغاز کنند، زمان مفیدی را برای خود داشته باشند. این زمان را از خود دریغ نکنید.

**غزل حضرتی**