

۱۰ ترفند برای خواباندن کودکان که معجزه می‌کند

30 تیر 1401

کودکان ممکن است در از فعالیت انداختن مغز خود برای خوابیدن در شب مشکل داشته باشند. بنابراین، به جای اینکه با اصرار بر اینکه اکنون وقت خوابیدن است این اضطراب را افزایش دهید، تمرکز بیشتری بر روی آرامش و آرام نگه داشتن کودک خود داشته باشید

خواب بخش مهمی از حفظ سلامتی است، اما مسائل مربوط به خواب رفتن تنها مشکلاتی نیستند که در بزرگسالی به وجود می‌آیند. کودکان ممکن است در داشتن استراحت کافی مشکل داشته باشند و زمانی که کودکان نمی‌توانند بخوابند، شما نیز نمی‌توانید بخوابید.

زمان خواب می‌تواند به میدان جنگ تبدیل شود، زمانی که بچه‌های کوچک در تختخواب قرار نمی‌گیرند و به خواب نمی‌روند. اما راهکارهایی برای غلبه بر این موضوع و حتی شانس پیروزی وجود دارد. سعی کنید از این ۱۰ نکته برای یادگیری نحوه مبارزه با نخوابیدن کودک خود استفاده کنید و برنده شوید!

زمان خواب فردی را تنظیم کنید

طبق اعلام بنیاد ملی خواب، کودکان در سن مدرسه به ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در هر شب نیاز دارند. اما تنوع زیادی در نیازها و الگوهای خواب وجود دارد. اکثر بچه‌ها الگوهایی برای خواب دارند که هر کاری انجام می‌دهید زیاد تغییر نمی‌کنند. افراد سحرخیز همچنان زود بیدار می‌شوند حتی اگر دیرتر آنها را بخوابانید و جغدهای شب تا زمانی که بدنشان آماده نشود به خواب نمی‌روند. «اشانتی وودز»، پزشک متخصص اطفال در بالتیمور، می‌گوید به همین دلیل است که والدین باید با فرزندان خود در تنظیم یک ساعت خواب مسئولانه کار کنند که تا آنها به موقع بخوابند و بیدار شوند.

زمانی برای بیدار شدن تنظیم کنید

زمان بیدار شدن را بر اساس میزان خواب مورد نیاز کودک و زمان رفتن به رختخواب تنظیم کنید. وودز توصیه می‌کند که از همان سال‌های پیش‌دبستانی یک روال بیدار شدن برای کمک به جلوگیری از استرس برای والدین ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که با برنامه هماهنگ باشید. اجازه دادن به فرزندان برای خواب دیرتر در تعطیلات آخر هفته سخاوتمندانه است، اما می‌تواند در درازمدت نتیجه معکوس داشته باشد.

یک روال ثابت قبل از خواب ایجاد کنید

روال‌ها مخصوصاً برای کودکان نوپا و پیش‌دبستانی مهم است. وودز توصیه می‌کند که بعد از شام، باقیمانده شب باید شامل زمانی برای بازی سبک، حمام، مسواک زدن، خواندن داستان قبل از خواب و

سپس خواب باشد. برنامه‌ای را هدف قرار دهید که آرامش‌بخش باشد و فضای ایده‌آل قبل از خواب را تنظیم کنید. خیلی زود، بدن کودک شما ممکن است به طور خودکار در ابتدای برنامه شروع به خواب‌آلودگی کند.

حداقل ۲ ساعت قبل از خواب صفحه نمایش‌ها را خاموش کنید

ملاتونین بخش مهمی از چرخه خواب و بیداری است. وقتی سطح ملاتونین به بالاترین حد خود برسد، بیشتر افراد خواب‌آلود و آماده خواب هستند. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۱ نشان داد که نور آبی صفحه تلویزیون، تلفن یا مانیتور کامپیوتر می‌تواند در تولید هورمون ملاتونین اختلال ایجاد کند. بر اساس این مطالعه در سال ۲۰۱۷، تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی، یا پیمایش صفحات وب روی تلفن یا رایانه درست قبل از خواب، کودک را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بیدار نگه می‌دارد.

اتاق خواب را به منطقه‌ای عاری از صفحه تبدیل کنید یا حداقل مطمئن شوید که همه صفحه‌ها هنگام خواب تاریک هستند. و هنگامی که در اتاق فرزندتان هستید تلفن خود را خاموش نگه دارید - یا اصلاً آن را در آنجا نبرید. به جای وقت گذاشتن روی صفحه نمایش، دکتر «آبینا و سینگ»، مدیر مرکز خواب ایندیانا، به کودکان توصیه می‌کند که در شب مطالعه کند تا مغز او استراحت کند.



استرس را قبل از خواب کاهش دهید

هورمون دیگری که در خواب نقش دارد، کورتیزول است که به عنوان «هورمون استرس» نیز شناخته می‌شود. وقتی سطح کورتیزول بالا باشد، بدن کودک شما نمی‌تواند خاموش شود و بخوابد. فعالیت‌های قبل از خواب کودک خود را آرامش بخش کنید. این موضوع می‌تواند به جلوگیری از مقادیر اضافی کورتیزول در سیستم بدن کودک شما کمک کند. دکتر «سارا میچل»، متخصص کایروپراکتیک و مشاور خواب می‌گوید: شما باید استرس را کاهش دهید تا راحت‌تر به خواب بروید.

یک محیط خواب‌آور ایجاد کنید

ملحفه‌های نرم، سایه‌های تاریک‌کننده اتاق و سکوت نسبی می‌توانند به کودک شما کمک کنند تا بین روز و شب تفاوت قائل شود و به خواب رفتن آسان‌تر شود. میچل می‌گوید: ایجاد یک محیط خواب‌آور مهم است زیرا با کاهش حواس‌پرتی، زمینه را برای خواب فراهم می‌کند. وقتی آرام هستید، حواس شما پرت نمی‌شود و می‌توانید سریع‌تر و با کمک کمتری بخوابید.

دمای اتاق خواب را خنک نگه دارید

چرخه خواب کودک شما فقط به نور (یا کمبود آن) بستگی ندارد. به دما هم حساسه سطح ملاتونین به تنظیم افت دمای داخلی بدن مورد نیاز برای خواب کمک می‌کند. با این حال، می‌توانید به تنظیم دمای خارجی کمک کنید. به کودک خود هنگام خواب زیاد لباس نپوشانید و دمای اتاق را نیز خیلی زیاد نکنید. «ویتنی روبان»، دکترای روانشناس بالینی و متخصص خواب، توصیه می‌کند که لباس خواب پنبه‌ای به کودک خود بپوشانید و دمای اتاق خواب را در شب در حدود ۱۸.۳ تا ۲۱.۱ درجه سانتی‌گراد نگه دارید.

کمک به کاهش ترس

ارواح و دیگر موجودات ترسناک ممکن است در واقع در شب پرسه نزنند، اما به جای رد کردن ترس‌های قبل از خواب، آنها را با کودک خود مطرح کنید. اگر اطمینان ساده کارساز نبود، سعی کنید از یک اسباب بازی مخصوص برای نگهبانی در شب استفاده کنید یا قبل از خواب اتاق را با اسپری دفع هیولا، اسپری کنید.

روبان توصیه می‌کند برای رفع هر گونه ترس، زمانی را در طول روز برنامه‌ریزی کنید و از زمان خواب برای این نوع مکالمات استفاده نکنید. او می‌گوید: کودکان بسیار باهوش هستند و به سرعت یاد می‌گیرند که اگر از زمان خواب برای بیان ترس‌های خود استفاده کنند، می‌توانند زمان خواب را متوقف کنند.

تمرکز روی خواب را کاهش دهید

کودکان ممکن است در از فعالیت انداختن مغز خود برای خوابیدن در شب مشکل داشته باشند. بنابراین، به جای اینکه با اصرار بر اینکه اکنون وقت خوابیدن است این اضطراب را افزایش دهید، تمرکز بیشتری بر روی آرامش و آرام داشتن کودک خود داشته باشید. سعی کنید یک تکنیک تنفس عمیق را به کودک خود آموزش دهید تا بدن او را آرام کند. روبان می‌گوید: ۴ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید، ۵ ثانیه نگه دارید و ۶ ثانیه از طریق دهان بازدم کنید. او می‌گوید که کودکان کوچک‌تر فقط می‌توانند دم و بازدم‌های طولانی و عمیق را تمرین کنند.

مراقب اختلال خواب باشید

گاهی اوقات، بهترین برنامه‌ریزی‌های شما نتیجه‌ای را که می‌خواهید به بار نمی‌آورد. میچل می‌گوید: اگر کودک شما در به خواب رفتن مشکل دارد، مدام کابوس می‌بیند، خروپف می‌کند یا از دهان نفس می‌کشد، ممکن است اختلال خواب داشته باشد. اگر در مورد عادات خواب کودک خود نگران هستید، با پزشک اطفال خود صحبت کنید. آنها ممکن است یک مشاور خواب را به شما توصیه کنند یا

پیشنادهای دیگری برای شما داشته باشند تا کل خانواده بتوانند یک خواب خوب شبانه داشته باشند.