راهکارهای والدین برای بهبود خواب کودک

29 شهریور 1403

بسیاری از کودکان برای این که تنها در اتاق خود بخوابند احساس ترس می‌کنند و همین امر باعث مقاومت آنها در مقابل خوابیدن می‌شود.

به گزارش«مادران و دختران« به نقل از ایسنا، امروزه یکی از مشکلات والدین با فرزندانشان در سنین مختلف، خواب شبانه آن‌ها است. فرزندانی که به سختی این موضوع را می‌پذیرند. خواب برای آن‌ها به معنی زمان، تنهایی، سکوت، تاریکی و بی‌تحرکی است، بنابراین از روش‌های مختلفی برای به تعویق انداختن آن استفاده می‌کنند. این کودکان دقیقا زمانی که باید بخوابند با بهانه‌هایی مانند تشنگی، گرسنگی، ترس یا رفتن به دستشویی از انجام آن سر باز می‌زنند. اکثر والدین در مقابل این رفتار فرزندشان مستاصل شده و نمی‌دانند که باید چه برخوردی با آن‌ها داشته باشند. یک کودک معمولا در طول روز تحرک و فعالیت زیادی مانند بازی کردن، رفتن به مدرسه، تمرینات ورزشی یا حتی تکالیف مدرسه و مواردی از این قبیل را انجام می‌دهد، بنابراین برای بدست آوردن انرژی از دست رفته خود نیاز به خواب کافی و مناسب دارد. کودکانی که خواب مناسبی دارند، از انرژی بیشتری برای یادگیری و فعالیت‌های روزانه برخوردار خواهند بود.

همچنین خواب کافی و مناسب بر روی رشد کودکان تاثیر زیادی دارد چرا که بدن آنها در حال رشد و تغییر است. از آنجایی که ترشح این هورمون با افزایش سن کاهش می‌یابد، والدین حتما باید به این موضوع اهمیت دهند چرا که در افزایش قد، بلوغ و رشد عضلانی بدن کودک تاثیر زیادی دارد.

بیشترین میزان ترشح هورمون رشد در خواب است در نتیجه خواب به موقع و زودهنگام باعث می‌شود هورمون رشد به اندازه کافی در بدن کودک ترشح شود. میزان ترشح هورمون رشد از ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد است. یک ساعت پس از به خواب رفتن کودک، ترشح هورمون رشد آغاز می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که خواب بر قدرت یادگیری، تمرکز، خلق و خو و سطح هوشیاری و توجه و حتی عملکرد تحصیلی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. بنابراین والدین همان گونه که به مواردی چون تغذیه یا بهداشت کودک خود اهمیت می‌دهند، به خواب آن‌ها نیز به عنوان یکی از ارکان سلامت‌شان توجه کنند. در ادامه برای بهبود خواب کودکان به ارائه چند راهکاری که می‌تواند به والدین در این زمینه کمک کند، می‌پردازیم.

والدین باید برای فرزندان خود برنامه منظم و مشخص خواب داشته باشند

والدینی که خود الگوی خواب مناسبی ندارند و دیر می‌خوابند، نباید از فرزندان خود انتظار داشته باشند که از الگوی منظمی تبعیت کنند. بنابراین والدین باید یک برنامه منظم برای خواب فرزندشان تنظیم کنند این که آن ها در یک ساعت مشخص باید بخوابند. این برنامه باید ادامه دار باشد. برای این که کودک متوجه زمان خوابش شود والدین می توانند با استفاده از شیوه‌هایی مثل خواندن قصه یا مسواک زدن استفاده کنند، به این طریق کودک متوجه می‌شود که زمان خوابش فرا رسیده است.

محیطی ساکت و آرام برای خواب کودک فراهم کنند

کودک برای خواب نیاز به سکوت و آرامش دارد. والدین نباید شرایطی ایجاد کنند که آرامش کودک برای خواب از بین برود. این که بخواهند تا دیر وقت مشغول تماشای تلویزیون باشند یا محیط پر سر و صدایی ابجاد کنند و بعد از کودک بخواهند که در این شرایط بخوابد. این موارد می‌تواند روی خواب فرزندشان تاثیر بگذارد. چون ماده‌ای که القا کننده خواب در مغز است ماده‌ای به نام ملاتونین است که فرآوری آن در تاریکی و سکوت انجام می‌گیرد.

کودکان باید قبل خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنند

با توجه به وابستگی زیاد کودکان به استفاده از گوشی یا تبلت، والدین باید این موضوع را مدیریت کنند. کودک نباید قبل از خواب از این نوع وسایل استفاده کند. نور آبی ساطع شده از نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی مانند، موبایل، تبلت، تلویزیون یا کامپیوتر باعث افزایش سطح هیجانات در آنها و اختلال در خواب شان می‌شود.

مواد غذایی که منجر به باعث بی خوابی در کودکان می شود را نخورند

موضوع دیگری که می‌تواند، روی خواب کودک تاثیر زیادی بگذارد، مصرف مواد غذایی دارای کافئین یا استفاده از غذاهای شیرین قبل از خواب، برای کودکان است. وعده‌های غذایی سنگین نیز می‌تواند رو ی خواب کودک تاثیرگذار باشد. همچنین والدین نباید بگذارند که کودک با شکم خالی بخوابد، چرا که در این صورت فشار گرسنگی باعث بیدار شدن دوباره او در طول زمان خواب و اختلال خوابش می‌شود.

دمای اتاق مناسب باشد

اگر اتاق خیلی گرم باشد، کودک بی‌قرار می‌شود و نمی‌تواند خواب آرامی داشته باشد. در برخی مواقع دمای زیاد اتاق، حتی می‌تواند باعث کمبود اکسیژن نیز شود و احساس خفگی به کودک دست دهد. بنابراین باید محیط اتاق آن‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید که حس خوشایندی به او دست دهد.

از کودک در مقابل چیزهایی که باعث ترسش می‌شود محافظت کنیم

بسیاری از کودکان برای این که تنها در اتاق خود بخوابند احساس ترس می‌کنند و همین باعث مقاومت آنها در مقابل خوابیدن می‌شود. عواملی چون شنیدن داستان‌ها یا دیدن فیلم‌های ترسناک، احساس ناامنی در خانه یا ترس از جدایی نیز می‌تواند بر روی ترس کودک از تنها خوابیدن تاثیر بگذارد. بنابراین والدین باید تا حد ممکن مواردی را که به تشدید این ترس‌ها دامن می‌زند، کاهش دهند.

بازی و فعالیت روزانه به خواب شبانه کودک کمک می کند

نداشتن تحرک در طول روز نیز می‌تواند بر روی خواب شبانه کودک تاثیر بگذارد. معمولا کودکانی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف می‌کنند، شب راحت‌تر می‌خوابند.