

# حقه‌های سنتی برای خواباندن کودک!



هیچ مرز و محدودیتی نباشند، این مشکلات اجتناب‌ناپذیر است. توصیه ما: قوانین کاملاً واضحی وضع کنید، مثلاً تعداد قصه‌های شبانه. و از آنها ۱۰۰ درصد پیروی کنید.

## عادات قبل از به خواب رفتن

اگر کودک شما عادت خاصی برای به خواب رفتن دارد (مثل گرفتن دستان شما) این می‌تواند بدان معنی باشد که در وجود او ترس پنهانی وجود دارد. این عادات اغلب در کودکانی دیده می‌شود که بسیار حساسند و باید روی آنها کار شود. در این مواقع باید کودکان را در طول روز از امنیت و اطمینان خاطر تا حد ممکن برخوردار کرد تا ترس از وجودشان به تدریج رخت بریندد. یکی از مشکلات غالب برای به خواب رفتن کودکان از دید روانشناسان، گذراندن روزی غیرسازنده است. پترا وایدمن - روانشناس می‌گوید: برای کودکان زمان بازی و غذا خوردن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اینکه روز آنها کاملاً روتین و بدون دردسر بگذرد، آنها را لبریز از احساس آرامش خواهد کرد. هلنا هارمس می‌گوید: یکی دیگر از دلایل وجود مشکلات به هنگام خوابیدن کودکان خستگی بیش از حد آنهاست. باید کودک زمانی به تخت‌خواب برود که هنوز دقیقی بتواند در تخت خود به بازگوشی بپردازد تا به خواب رود.

برای بسیاری از کودکان، پذیرفتن پایان روز سخت است. برای آنها تعریف کنید که فردا برای صبحانه مرابای توت‌فرنگی خواهید خورد و او اجازه دارد با چکمه‌های موردعلاقه‌اش به کودکستان برود. این حرفها به او کمک خواهد کرد که برای آغاز روزی تازه خوشحال شود. داستانهای آرامش‌بخش و یک ماساژ کوچک هم راه‌حل دیگری است.

## ترس از موجودات تخیلی و یا ارواح

برخی کودکان ادعا می‌کنند که در کشوی کمدشان یک جادوگر وجود دارد و یا زیر تختشان یک کروکودیل می‌خزد. این فاز جادویی از حدود سه سالگی آنها آغاز می‌شود. زمانی که قدرت تخیل آنها به کار می‌افتد. والدین باید این رفتار آنها را درک کرده و مثلاً به آنها کمک کنند که برای کروکودیل‌ها دامی بگذارند. آنها نباید ترسند که با این کار خود کودکان را توهم‌زای می‌کنند زیرا با آغاز سن مدرسه رفتن کودکان آنها خود به خود وارد فاز واقعی زندگی خواهند شد.

ترجمه: مریم زمان فشمی

شبهای ناآرام، کمبود خواب و چشمان قرمز، همه اینها نشان می‌دهند که شما تازه پدر و یا مادر شده‌اید. البته مشکلات به خواب رفتن و خوب خوابیدن کودکان بیشتر در سنین خردسالی و پیش‌دستانی رخ می‌دهد. به جای عصبانیت والدین در شب هنگام، روشهای مبارزه جالبی بابت خوابی کودکان وجود دارد تا کودکان دائم از خواب نپزند. متخصصان می‌گویند البته این که در برخی موارد موضوع به خواب رفتن تبدیل به یک شکنجه برای ما می‌شود، امری بدیهی است اما در این مواقع والدین می‌توانند به متخصصین کودک مراجعه و از آنها کمک بخواهند.

همیشه مرحله‌ای در طول خواب کودکان وجود دارد که در آن کودکان با به خواب رفتن و یا در پیوستگی خواب شبانه خود مشکل دارند. اگرچه در اکثر موارد این مشکلات با گذشت زمان به خودی خود حل می‌شوند، اما متخصصان معتقدند وقتی که کودک بیش از ۳ الی ۴ بار در هفته و در زمان بیش از ۱ ماه برای به خواب رفتن به بیش از ۳۰ دقیقه نیاز داشته باشد، باید با این مشکل کمی جدی‌تر برخورد کرد. در اینجا والدین کودک باید به پزشک مراجعه کنند و راه‌حلی برای آن جستجو نمایند تا بفهمند که این قضیه دلیل پزشکی دارد یا نه.

## کابوسهای شبانه

وجود گاه به گاه کابوسها و بیداریهای شبانه هم تا حدی نرمال است اما اگر این کابوسها در طول زمان ادامه پیدا کنند، می‌توانند نشانه‌ای از افسردگی و یا مشکلات روحی باشند. هلنا هارمس - روانشناس از برلین به والدین توصیه می‌کند که در این مواقع به این نکته توجه کنند که آیا رفتار کودکان در طول روز نیز تغییر کرده یا نه و ارتباط او در این برهه زمانی با همسالانش چگونه است. بررسی علت کابوسهای متوالی باید به طور جدی در مورد این کودکان انجام شود.

## حد و مرزگذاری

حتی زمانی که مشکل حادی در خوابیدن وجود نداشته باشد، موضوع آماده شدن برای خواب کودکان در بسیاری از خانواده‌ها هنوز جای بحث بسیار دارد. کودک به طور مداوم بلند می‌شود و دائم بهانه‌های گوناگونی مثل گرسنگی و یا تشنگی دارد و این درگیری به صورت یک جنگ شبانه‌روزی درمی‌آید. البته این رفتارها آینه تمام‌نمای رفتار والدین است. اگر آنها قادر به گذاشتن

