



مسائل خانوادگی

خواب بچه‌ها...

چه مشکلی است که در همه خانواده‌ها وجود دارد و تقریباً همه پدر و مادرها از آن شکایت دارند؟ عده‌ای برای خواباندن بچه‌ها حتی درصدد برمی‌آیند یا آنها قرص خواب‌آور دهند و صبح‌ها برای بیدار کردن آنها چند قطره آب سرد بصورتشان بزنند! ولی باز هم فایده‌ای

چرا بچه‌ها شب نمی‌خوابند و وقتی می‌خواهند آنها را بخوابانند اینقدر ناراحتی و دردسر بوجود می‌آورند؟ و چرا بچه‌ها صبح بموقع بیدار نمی‌شوند و موقعی که پدر و مادر می‌خواهند آنها را برای رفتن بمدرسه از خواب بیدار کنند مدت‌ها باید آنان را صدا کنند؟ این

مادران باید متوجه اشتباهات خود درباره خوابانیدن بچه‌ها باشند. اشتباهاتی که بجای آنکه به کودکان برای خوابیدن آنها کمک کنند، خودش تواند مشکلات دیگری میکند و ما اینک در اینجا درباره این اشتباهات نیز صحبت می‌کنیم:

خواب اجباری

این معمول همه پدران و مادرانست که موقع خواب بچه‌ها که شد آنها را در اطاق خواب کرده چراغ الحاق را خاموش نموده، در آنرا می‌بندند و دستور میدهند که بچه‌ها بخوابند. آیا بچه‌ها با دستور و امر خوابشان میبرد؟

برای دادن جواب باین سؤال خویست پدران و مادران فکر کنند که اگر کسی بخود آنها دستور و امر بدهد بخوابند، می‌توانند واقعاً بخواب بروند؟ جواب این سؤال بدون شک منفی است و با دستور و امر شاید عده کمی از بزرگسالان بخواب روند ولی بهرحال بچه‌ها بزور و با دستور خوابشان نمیبرد. در هر حال هیچکس را نه با تهدید و سخنان درشت زدن و نه با مهربانی و تطمیع نمی‌توان خوابانید. خواب درست مانند اشتهاست، اگر کسی اشتها نداشته باشد، آیا می‌توان او را وادار کرد که غذا بخورد؟ اصولاً خواب رفتن یکی از پدیده‌های بیچیده و غامض مکانیزم بدن انسان است که در سال‌های اخیر دانشمندان علم پزشکی و روانشناسی توانسته‌اند اطلاعات دقیق‌تری راجع بان بدست آورند. اینک در علم پزشکی ثابت شده است که انسان برای آنکه بخواب رود چهار مرحله را طی می‌کند که باصطلاح به خواب سنگین و حقیقی برسد، در این چهار مرحله بدن انسان بتدریج فعالیت خود را کاهش داده و خود را

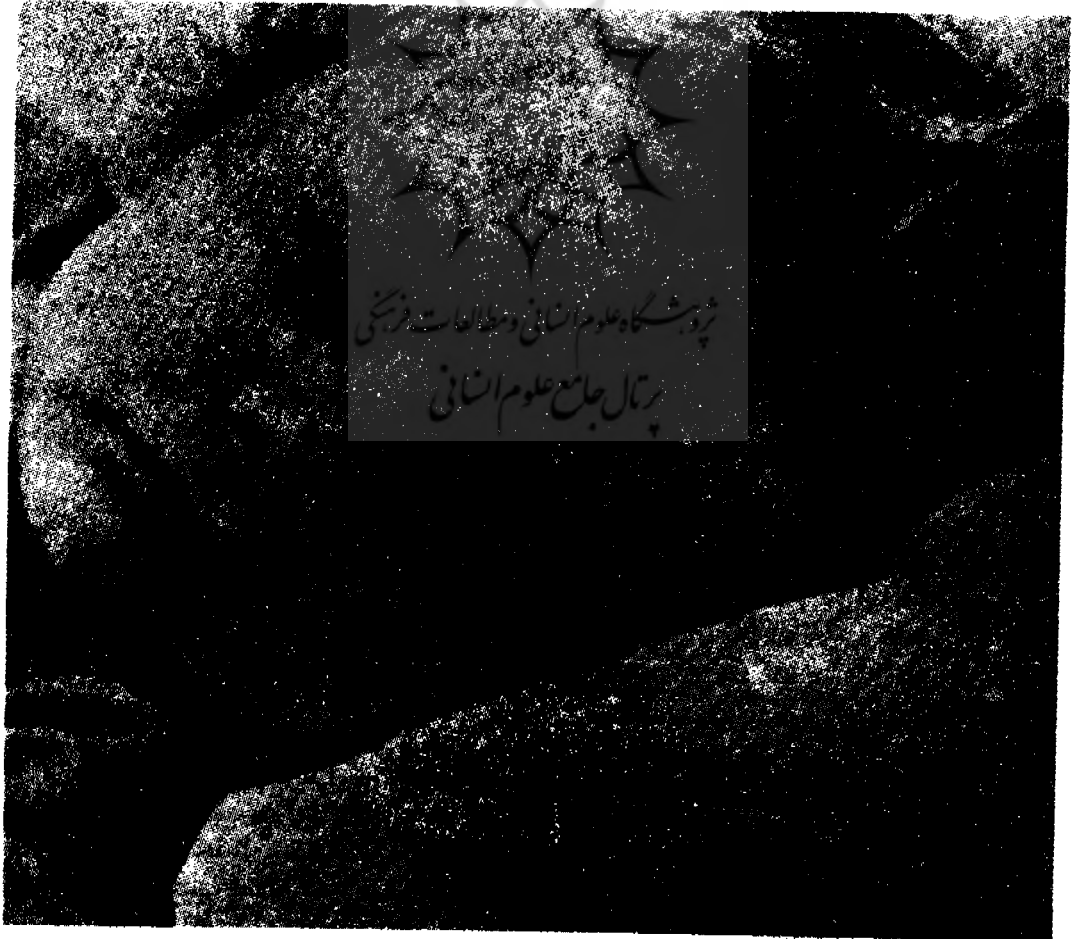
شب با موقع نمی‌خوابند

ندارد. برای حل این مشکل پدران و مادران باید اطلاع بیشتری از چگونگی خواب کودکان بدست آورند و بدانند که کودک چگونه بخواب می‌رود، خواب بچه‌ها چه نوع است. و چه موقعی آنها بخواب احتیاج دارند. و چه موقعی بان احتیاج ندارند. و غیر از اینها، پدران و

برای خواب آماده و مناسب می‌کند (هر مرحله از دو تا ده دقیقه بطوم می‌انجامد)، در موقع خواب البته ضربان قلب و تنفس آرام‌تر می‌شود و حرکات بدن نیز به حداقل کاهش می‌یابد و قسمت‌هایی از مغز نیز بکار می‌افتند تا آنکه حساسیت بدن را در مقابل صداها کم کنند، بطوریکه انسان از هر صدای کوچک و یا وزش نسیمی از خواب بیدار نشود و تنها پاره‌ای عوامل تحریک‌کننده از قبیل عوامل

لمس‌کننده مانند قطرات آب سرد روی پوست بدن و یا عوامل صوتی مانند صداهای بلند و صدای زنگ ساعت شماطه، ممکن است انسان را از خواب بیدار کند.

بهرحال تغییر حالت بیداری بدن به خواب، موقعی انجام می‌شود که بدن انسان آماده برای این کار باشد و عبارت دیگر موقعی که خسته و فرسوده باشد و این آمادگی، مقدماتی دارد که از صبح زود که بچه بیدار



خواب بچه ها

این عوامل هم موجب بدخوابی بچه ها میشود، بچه ها وقتی خیلی خسته بوده و فعالیت زیاده ازحد بدنی هم کرده باشند بخواب نمیروند.

حالا در اینجا این سوال پیش می آید که وقتی بچه ها را میخواهند باطاق خواب فرستاده و بخوابانند ولی آنها سروصدا و اعتراض راه انداخته و نمیخوانند چه باید کرد ؟ توصیه ای که کارشناسان در این مورد می کنند اینست که آنها را بزور باطاق خواب نفرستند و دیگر نگویند که برو و بخواب . . . بچه ها خودشان بطور طبیعی پس از مدت کوتاهی روی یک صندلی یا سبیل راحتی بخواب میروند و مشکلی خودبخود برطرف میشود.

* بهترین وسیله برای آماده کردن بچه ها انجام یک برنامه است که بطور منظم از طرف پدر و مادر باید اجرا شود، مثلاً خواندن یک شعر و آواز، خواندن چند صفحه از یک کتاب قصه، یک صحبت و گفتگوی مختصر در اطراف آنچه که در روز برای بچه ها روی داده است این برنامه بهتر است که هر شب اجرا شود و مدت آنها هم نه آنکه باید طولانی و نه خیلی کوتاه و برق آسا باشد.

بچه های خواب آلود

حالا کمی درباره بیدار شدن صبح بچه ها صحبت کنیم، بیشتر پدر و مادرها به بچه ها میگویند: شب زودتر بخواب که صبح بتوانی بموقع بیدار شوی و وقتی بیدار شدی، کسل نباشی؟ خیلی از بچه ها مخصوصاً آنهایی که

می شود شروع میگردد و درحقیقت آنچه که بچه از صبح دیده، فکر کرده و انجام داده است در چگونگی بخواب رفتن او در شب مؤثر خواهد بود و موجب میشود که او راحت و آرام بخوابد یا آنکه ناراحت باشد، بطور کلی چند عامل در بدخوابی شب بچه ها مؤثر هستند:

* بچه در مدت روز بایستی با اندازه کافی کار کرده و تحرك داشته باشد منظور از تحرك کافی، راه رفتن و دویدن کافی در هوای آزاد، شنا کردن و فعالیتهای دیگر بدنی است، بعلاوه مغز بچه هم در طول مدت روز باید فعالیت داشته باشد، البته در مورد بچه های کوچک نباید زیاد به مغز و فکر آنها فشار آورد و چیزهایی که آنها در طول مدت روز فرامیگیرند و با آنکه ناظر آنها شده و پدیده هایی که کشف می کنند با اندازه کافی نظر آنها را مشغول و خسته می کند.

* از جمله عوامل مؤثر در آمادگی بدن بچه ها برای بخواب رفتن، عوامل عاطفی است . کودکی که نگرانست درسهای خود را نفهمیده باشد خیلی سخت بخواب میروند، ترس هم یکی از عوامل بزرگی است که به عقیده روانشناسان و کارشناسان پرورشی مانع از بخواب رفتن بچه ها می شود .

* عوامل تحریک کننده خارجی مانند سروصدا، نور و گرما هم موجب بد خوابی بچه ها میشود باید این عوامل را برطرف کرد، گفتگوی تند و دعوا و نزاع و توپ و تشر برای خوابیدن هم بدتر بچه را بد خواب می کند و اثری در به خواب رفتن او نمیکند.

* نکته مهم اینجاست که نه فقط کمبود فعالیت های بدنی و فکری درونی، یک کودک را بد خواب می کند بلکه افزایش و زیادتی

بمدرسه میروند، ساعت‌ها بعد از آنکه از خواب بیدار شدند هنوز خواب‌آلود هستند و در فکر خوابهائی هستند که دیده‌اند، در این مواقع آنها درست متوجه حرف دیگران نشده و نیمی از حرف‌ها و مطالبی را که بانها میگویند متوجه نمیشوند، بدن آنها تقریباً بی‌حس است و چابکی و تحرک عادی ندارند، صبحانه خود را بزحمت فرو میبرند و در حالیکه پشت میز صبحانه نشسته‌اند میخواهند به خواب بروند، علت این وضع چیست؟ علت ممکن است آن باشد که بچه شب را خوابش نبرده و مدتی بیدار مانده است. ولی آنهائی هم که باندازه کافی خوابیده و حتی شب قبل دو ساعت زودتر هم به اطاق خواب فرستاده شده باشند باز گرفتار این حالت خواب‌آلود میشوند، در مورد این عده علت آنست که این بچه‌ها اصلاً خواب‌آلود هستند.

دانشندان، افراد را از نظر عادات خواب بدو دسته تقسیم می‌کنند: افرادی که شب‌ها خواب‌آلودند و آنهائی که صبح‌ها خواب‌آلودند. بچه‌ها نیز مانند بزرگسالان درست در همین دو طبقه قرار دارند. معمولاً وقتی بچه‌ها چهارساله شدند،

آنوقت پدر و مادر می‌توانند تشخیص دهند که بچه‌شان از کدامیک از این دو دسته هستند و آنچه که بنظر غیرعادی میآید البته آنهائی هستند که صبح‌ها خواب‌آلود باشند، این قبیل کودکان در حقیقت بدشنامی بزرگی آورده‌اند زیرا در کودکی و دبستان و دبیرستان و بعدها در سرکار خود مورد مواخذه قرار میگیرند که چرا خواب‌آلود بوده‌اند و نتوانسته‌اند بطور عادی وظایف خود را انجام دهند. این قبیل کودکان را پدر و مادر باید در سنین ۳ تا چهارسالگی تشخیص دهند و بعد مراتب را به کودکان آنها اطلاع دهند که مقامات کودکان به آن کودکان وقت بدهند، بعدازظهرها کمی استراحت کنند و اگر هم بچه‌ها در خانه بودند که خود پدر و مادر بانها فرصت دهند که بعدازظهر بخوابند که جبران کم‌خوابی شب آنها بشود ولی در مورد کودکانی که از نوع خواب‌آلود شب هستند، اشکالی پیش نمیآید زیرا این کودکان شب‌ها درست بموقع باطاق خواب خودشان میروند و میخوابند و صبح‌ها هم خیلی زود و سردماغ از خواب بیدار میشوند و از این جهت برای پدر و مادر خود مشکلی بوجود نمیآورند.

میزان خواب بچه‌ها

بعضی از پدر و مادرها تصور می‌کنند که کودکان همسال، بیک اندازه خواب احتیاج دارند و بهمین جهت به کودک خود میگویند: دوست رفت و خوابید، تو هم برو و بخواب زیرا به خواب احتیاج داری. آیا این تصور درست است؟

در این مورد باید بگوئیم بچه‌هائی هستند که با نشاط و فعال هستند و بچه‌هائی



خواب بچه ها

است کود کانی باشند که به مقدار زیادتر یا کمتر خواب احتیاج داشته باشند ساعت خواب بعد از ظهر بچه ها هم در این جدول در نظر گرفته شده است.

خواب بيموقع

پدر و مادرها غالباً به بچه ها ميگویند: «اگر ميخواهي شب بيشر بيدار بمانی تو ليزيون تماشا کنی بايد بعد از ظهر بخوابی.»
آيا اين درست است، خواب بعد از ظهر را می توان جایگزین خواب شب کرد؟
در سهمانی های خانوادگی معمولاً بچه ها موقعی اجازه پیدا میکنند شرکت کنند که

هم هستند که تحرك کمتری دارند و بيشر فکر و خيال می کنند، بچه هایی هستند که سوهایشان بور و طلائی است و بچه هایی سوهای تیره و مشگی دارند، در حقیقت هيچ بچه ای کاملاً شبیه بچه ديگر نیست، بدین ترتیب بچه ها در احتیاج به خواب هم متفاوت بوده و هریک بمقدار معینی بخواب نیاز دارند اختلاف خواب مورد احتیاج بچه ها حتی ممکن است به یک تا دو ساعت هم برسد و در این مورد بهیچوجه پدر و مادر نباید نگران شوند که چرا بچه آنها مثلاً کمتر از بچه همسایه خوابیده است.

در جدولی که در این صفحات ملاحظه میفرمائید ساعات خواب بچه ها را به نسبت سن آنها و همچنین ساعتی که شب باید بخوابند و ساعتی که صبح باید بيدار شوند ملاحظه میکنید البته این جدول برای کودکان بطور متوسط ذکر شده است و ممکن

سن	ساعت خواب شب	ساعت بیداری صبح	طول خواب
یکساله	۱۸-۱۹	۸-۶ صبح	۱۴ تا ۱۶ ساعت
یکساله و نیمه	۱۸-۲۰	۷-۵	۱۳/۵ تا ۱۴/۵ ساعت
دوساله	۱۹-۲۰	۷/۵-۵/۵	۱۳ تا ۱۴
دوساله و نیمه	۱۹-۲۰	۷-۵	۱۲/۵ تا ۱۳
سه ساله	۱۹-۲۰	۷/۵-۶/۵	۱۱/۵ تا ۱۲/۵
چهار ساله	۱۹-۲۰	۷/۵-۷	۱۱/۵ تا ۱۲/۵
پنج ساله	۱۹-۲۰	۸-۷	۱۱ تا ۱۱/۵
شش ساله	۲۰	۷	۱۰/۵ تا ۱۱
هفت ساله	۲۰	۷	۱۰/۵ تا ۱۱
هشت ساله	۲۰	۷	۹/۵ تا ۱۰/۵
نه ساله	۲۰-۲۱	۷	۹/۵ تا ۱۰/۵
ده ساله	۲۰-۲۱	۷	۹/۵ تا ۱۰



کواب بچه ها

گرسنگی می کنند در ماه های اول تولد معمولا بدن بچه حداکثر بیش از سه تا چهار ساعت نمی تواند بدون غذا تحمل و داوام بیاورد و بنابراین بهیچوجه درست نیست که بچه های نوزاد را در ماه های اولیه نولدستان مجبور کرد که تمام شب را بدون بیدار شدن بخوابند و در این سن نیز بچه های نوزاد عادت کرده و بخواب نمیروند، مقاومت آنها هم نا چبخ و فریاد زدن است که تا شیر یا غذا نخورند آرام نمیشوند تجربه نشان داده است که اگر بچه ها را بحال خود بگذارند که فریاد بکشند، بهیچوجه عادت نخواهند کرد که تمام شب را بخوابند زیرا آنها از روی طبیعت احتیاج به غذا دارند و تا غذای مورد لزوم خود را نخورند، نمی توانند بخوابند، بتدریج از ماه های ششم و هفتم تولد به بعد خواب بچه های بیشتر بطرف شب سنگینی کرده و آنها شبها را بیشتر میخوابند و در نتیجه پدران و مادران راحت میشوند.



بعد از ظهر را خوب خوابیده باشند ولی بچه ها کمتر میتوانند این شرط را انجام دهند و بخواب بعد از ظهر بروند، آنها غالباً خود را در مقابل پدر و مادر بخواب میزنند، وقتی پدر و مادر دور شدند بیدار میشوند و باهم صحبت و یا احیاناً بازی می کنند بعضی از بچه ها هم که جسارت بیشتری دارند اعتراض می کنند که خسته نیستند و نمیتوانند بخوابند، در حقیقت راست هم میگویند و حق با آنهاست زیرا کودکی که قبلا باندازه کافی خوابیده است و خواب معمول خود را کرده است نمی تواند به میل دیگران بعد از ظهر بخوابد و بجای آن شب بیدار بماند و اگر هم بچه ای باشد که بعد از ظهر خوابش ببرد، آن خواب جزء خواب شب گذشته او محسوب می شود و نمی تواند جای خواب شب آینده را بگیرد، بنابراین خواب قبلی اصلا مؤثر نبوده و بحساب نیاید

خواب بچه های شیر خوار

عده ای تصور میکنند که بچه های شیرخوار باید شبها هر قدر زودتر که ممکن است بخواب بروند؟ آیا این درست است؟

پدر و مادرها خوب میدانند که خواب بچه های شیرخوار بکلی با خواب بچه های بزرگتر فرق دارد این تفاوت را هم بارها خودشان دیده اند. بچه های شیرخوار برخلاف بچه های بزرگتر، خواب خود را در چند مرحله می کنند، چند مرحله در شب و روز و در فواصل این مراحل هم بیدار میشوند، بچه های شیرخوار معمولا سر وقت و دقیقه از خواب بیدار میشوند و آنهم بعلت آنستکه احساس