



چرا نمی‌خواهند بخوابند؟

نگاهی به چرایی مقاومت کودکان ۲ تا ۴ ساله در مقابل خوابیدن

آموزش

آرجمعی : معصومه شاکردی

چرا بچه‌های بیش‌دیسستانی در برابر خواب مقاومت می‌کنند؟

ممکن است شما هم مانند اکثر والدین یا این سناریو که فرزند خود را ساعت ۸:۳۰ شب در تختش یگنارید، او را در آغوش بگیرید، بیوسید و پیرایش، خواب‌های خوش آرزو کنید، آشنا یابید. ممکن است روزی کاری را پشت سر گذاشته‌اید اما هنوز کارهای انجام نشده‌ای یا می‌مقده‌اید؛ کارهایی مثل نشستن طرف‌های شام، رسیدگی به جیب‌ها (آب‌ریز، و...) و... در عین حال، «مجبورید» مکرراً به اتاق فرزندتان رفت‌وآمد کنید و او را برای خوابیدن گول بزنید. سرانجام، لوی بعد از گذشت سه ساعت از زمانی که به تخت خواب رفته است، به خواب می‌رود.

چرا بچه‌های بیش‌دیسستانی در برابر خواب مقاومت می‌کنند؟

ممکن است شما هم مانند اکثر والدین یا این سناریو که فرزند خود را ساعت ۸:۳۰ شب در تختش یگنارید، او را در آغوش بگیرید، بیوسید و پیرایش، خواب‌های خوش آرزو کنید، آشنا یابید. ممکن است روزی کاری را پشت سر گذاشته‌اید اما هنوز کارهای انجام نشده‌ای یا می‌مقده‌اید؛ کارهایی مثل نشستن طرف‌های شام، رسیدگی به جیب‌ها (آب‌ریز، و...) و... در عین حال، «مجبورید» مکرراً به اتاق فرزندتان رفت‌وآمد کنید و او را برای خوابیدن گول بزنید. سرانجام، لوی بعد از گذشت سه ساعت از زمانی که به تخت خواب رفته است، به خواب می‌رود.

۱. مدت زمانی را کنار فرزندتان به صحبت دربراهه‌ی لپوری که در روز گذرانده است، بپردازید. فرزند شما نباید به این دلیل در مقابل خواب مقاومت می‌کند که به توجه بیش‌تر شما در بایل روز نیاز دارد؛ به خصوص این که شما ساعات‌های زیادی را مشغول کار روزانه‌اید. اختصاص دادن کمی وقت قبل از خواب برای گپ‌زدن یا لودر مورد و طایع مهد کودک و نیز در مورد زندگی اجتماعی لوی، ممکن است گمانگمی کودک را برای خواب بیش‌تر کند.

زمن خواب ممکن است برای کودک ۲ تا ۴ سال زمان خوشایندی نباشد؛ به عبارتی، لوی نمی‌تواند از خود و استقلال تازه‌یافته‌اش دفاع کند.

هم‌چنین، احتمال دارد جنگیدن کودک با خواب، روشی برای کنترل و مقابله با تاریکی و ترس از شب، توفان، کوکو یا چیزهای ترسناکی از این قبیل باشد.

۲. بر روی زمانی مشخص برای خوابیدن تأکید کنید. جنونکی مصوری برای فرزندتان تهیه و در آن، زمان حمام رفتن، نشستن دندان‌ها، قصه‌ی شب و بیوسیدن را مشخص کنید تا طبق آن عمل کند. این جنول می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۳. کودک را برای خواب تشویق کنید. وقتی کودک در زمان معینی به خواب می‌رود، پاداش دادن به او می‌تواند روشی خوبی باشد؛ در این مواقع، صبح وقتی کودک می‌خواهد به امور روزانه‌اش بپردازد - مثلاً - یک برچسب به او بدهید تا روی کاغذ یا وسیله‌ی مورد علاقه‌اش بچسباند و اگر مثلاً سه روز سر وقت به خواب رفت، می‌توانید چیزی مثل کتاب به او جایزه بدهید یا او را به پارک یا محل بازی مورد علاقه‌اش ببرید از تعداد شب‌های کم‌تر شروع کنید چون حتی چند روز هم برای کودک پیش‌دستی زمان زیادی است.

۴. به کودک حق انتخاب بدهید. از دیدگاه کودک،

زمان خواب ممکن است برای کودک ۲ تا ۴ سال زمان خوشایندی نباشد؛ به عبارتی، او نمی‌تواند از خود و استقلال تازه‌یافته‌اش دفاع کند.



