

# خواب آرام و راحت کودک

خواب یکی از ضروریات اولیه حیات است. انسان‌ها همان قدر که به آب، غذا، هوا، محبت و... احتیاج دارند، به استراحت و خواب نیز وابسته‌اند. هر انسانی در طی دوران زندگی اش با توجه به میزان فعالیت، سن و نیاز بدن، به خواب احتیاج دارد. برای مثال نوزادان از ۲۴ ساعت شبانه روز چیزی بین ۱۸ تا ۲۰ ساعت می‌خوابند. نوجوانان نیز با توجه به تغییر و تحولات فیزیولوژیک بدنشان نیاز بیش تری به خواب و استراحت دارند. اگر میزان خواب به اندازه کافی باشد و اگر خواب هر انسان در نهایت آرامش طی شود، انرژی و توان بیش تری برای فعالیت روزانه به دست خواهد آورد و سطح هوشیاری نیز افزون خواهد شد. کودکان با توجه به این که بدنشان با سرعت قابل توجهی در حال رشد است، به همان اندازه به خواب آرام، خوب و کامل نیازمندند. کودکانی که ساعت‌های بسیاری را در مهد کودک می‌گذرانند، به ویژه کودکان نوزاد و نوپا، با توجه به سن و هم چنین مقدار فعالیتی که در مهد انجام می‌دهند لازم است که فرصت‌هایی برای خواب داشته باشند.

از طرف دیگر باید به کودکان کودکانی یا کودکان دوره آمادگی که گاه مجبورند تا ساعت ۴ یا ۵ بعدازظهر در مهد بمانند، فکر کرد. واقعیت این است که این دسته از کودکان به خواب بعدازظهر احتیاج دارند و لازم است این نیاز کودکان را در نظر گرفت.

ممکن است بسیاری از کودکان برای خواب بعدازظهر اعتراض کنند، اما نباید به همان جواب لحظه‌ای کودکان قانع شد. بدون این که اجباری در کار به وجود بیاید خوب است که همه کودکان را تشویق کرد تا برای خواب آماده شوند.

به جز معدودی از کودکان که خودشان بعد از ناهار به دنبال رختخواب‌هایشان می‌گردند یا هنگام صرف غذا روی صندلی خوابشان می‌گیرد، بقیه کودکان را باید به خوابیدن ترغیب کرد. فراموش نکنیم که باید کودکان را به خوابیدن ترغیب نماییم، نه این که آنان را مجبور کنیم. در حقیقت این مقاله تلاشی است برای پیدا کردن راه‌ها و روش‌هایی برای ترغیب کودکان به خواب.

در خواب کودکان باید به اصل تفاوت‌های فردی توجه کرد. یعنی این که کودکان در خوابیدن با هم فرق دارند. میزان خواب در بعضی از کودکان حتی در نوزادان بسیار کم است. نوزادانی را دیده‌ایم که ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در طی شبانه روز برایشان کافی است. در مقابل عده دیگری از نوزادان گاه تا ۲۰ ساعت نیز می‌خوابند. بعضی از نوزادان چنان خوابشان سنگین است که وقتی آن‌ها را حمام هم می‌کنیم، هم چنان در خواب به سر می‌برند.

پیش از هر نوع تصمیم‌گیری برای خواب کودک در مهد، با والدین وی صحبت کنید. از آنان بپرسید که میزان خواب کودک چقدر است؟ به

حقیقت یک نوع آمادگی برای داشتن لحظه‌های سرشار از آرامش برای زمان بیداری است. اگر قرار باشد که این استراحت با آرامش و رضایت خاطر همراه نباشد، بی‌شک اثرات سوئی در برخورد داشت.

مربی باید به کودک احساس امنیت بدهد تا کودک فکر کند که پس از خواب نیز همه چیز را می‌تواند در اختیار داشته باشد. بسیاری از کودکان فکر می‌کنند اگر بخوابند خیلی چیزها را از دست می‌دهند و فکر می‌کنند که دیگر، وسایل یا شرایط قبل از خواب را نخواهند داشت. بدین خاطر برخی از کودکان احساسشان نسبت به خواب این است که گویی گول خورده‌اند یا سرشان کلاه رفته است.

## توان و نشاط بیش‌تر او

طور معمول در روز چند ساعت می‌خوابد؟ عادت خواب کودک در چه ساعت‌هایی از روز است؟ اگر کودکی کم خواب است مجبور کردن او به خواب زیادتر جز آزار و اذیت کودک نتیجه‌ای در بر ندارد. از سوی دیگر اگر کودکی به خواب بیش‌تری نیازمند است، نباید وی را به همراه سایر کودکان بیدار کرد. بدین ترتیب می‌توان گفت که در قدم اول مربی باید ساعت خواب کودکان را از خانواده بپرسد و آن‌ها را در دفتری یادداشت کند. این کار موجب می‌شود تا مربی بتواند شناختی دقیق از وضعیت خواب و استراحت کودکان کلاس خود به دست بیاورد.

بنابراین باید این اطمینان را به کودکان داد که همه چیز هست و در زمان خواب آن‌ها هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد. این نکته نباید فقط در محدوده حرف باقی بماند، بلکه ضروری است که این مورد را به کودکان نشان داد و به عبارتی ثابت کرد. اگر کودکان قبل از خواب با اسباب‌بازی‌هایی یا وسایل خاصی مشغول‌اند، پس از خواب نیز همان اسباب بازی‌ها را به کودکان نشان بدهید و حتی اجازه بدهید تا با آن‌ها بازی کنند.

### تجربه مربی

در همان روزهای اول از مادر یا پدر می‌پرسم که چه ساعتی برای تحویل گرفتن فرزند خود به مهد مراجعه می‌کنند. ساعت خروج هر کودک را بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زودتر تنظیم می‌کنم و در این حدود زمانی کودک را

دومین قدم این است که مربی فکر اجباری کردن خواب را از ذهن خود دور کند. خواب خوب است، اما این نیاز حیاتی را نباید با زور و تهدید همراه کرد. در نظر داشته باشید که خواب در



این مورد فقط ویژگی کودکان نیست. بزرگسالان نیز اگر روزهای پرفشار و پراسترس داشته باشند خواب آرامی نخواهند داشت. پس چگونه می‌توان انتظار داشت پس از یک روز سخت و طاقت‌فرسا، برای کودک خواب قشنگ و آسوده‌ای به ارمغان بیاوریم؟ این گونه است که خواب برای کودک به تلخی همان برنامه‌های روزانه می‌شود.

### کسی هم به خودمان توجه کنیم؟

اگر کودکی خوب نمی‌خوابد یا به سختی می‌خوابد و همیشه از خوابیدن شکایت می‌کند، مربی باید به خود برگردد و از خود سؤال کند که به راستی در طی روز با کودک چه می‌کند؟ چه لحظه‌های تلخی را برای کودک به وجود آورده که او این چنین هراسناک است؟ به یاد داشته باشیم که

از خواب بیدار می‌کنم. در این فاصله کودک اجازه دارد تا با اسباب‌بازی‌ها بازی کند یا کار مورد علاقه خود را انجام بدهد. بدین ترتیب کودکان احساس می‌کنند که پس از خواب هم می‌توانند از امکانات یا موقعیت‌های موجود در کلاس استفاده کنند. به عبارت دیگر هیچ گونه فکر منفی نسبت به لحظه‌هایی که در خواب بوده‌اند، ندارند.

توجه به عواطف و هیجانات کودکان نیز برای یک خواب آرام بسیار مهم است. کودکی که در طی روز از طرف مربی تحقیر می‌شود، کارهایی به او سپرده می‌شود که از حد توانش خارج است یا آموزش‌ها جنبه آزار دهنده و اجباری دارند، بی‌شک چنین کودکی هرگز قادر به داشتن یک خواب آرام و راحت نخواهد بود.

بعضی از کودکان به خاطر لحظه‌های سختی که در طی روز با خود، والدین، مربی یا دوستان خود دارند هنگام خواب دچار کابوس می‌شوند. بدین سبب بیش از هر چیز از خواب فرار می‌کنند تا از دست کابوس‌هایشان در امان باشند. مربی باید به این نکته توجه کند و کودکان ناآرام را در طی روز تحت نظر داشته باشد. بی شک هیچ مربی‌ای دوست ندارد که مشکل کودک را با خواب زیادت‌ر کند. بدین خاطر باید به کمک حل مشکلات کودک رفت، زیرا هر قدر مشکلات فکری کودکان کم‌تر شود، آن‌ها هم بهتر برای خواب آماده می‌شوند و هم خواب بهتر و دلنشین‌تری خواهند داشت.

اگر یک مربی به راستی به این اصول پای‌بند باشد خواهد دید که چقدر کودکان در پذیرفتن خواب همراه خواهند شد.

### شرایط فیزیکی خواب

اگر موارد بالا را به خوبی رعایت کردید ولی باز هم کودکان شما برای خوابیدن مشکل داشتند بد نیست که به شرایط فیزیکی یعنی محل و چگونگی قرار گرفتن کودکان برای خواب توجه کنید.

### به جایی که کودک می‌خواهد توجه کنید.

عده‌ای از کودکان دوست دارند فقط روی وسایل شخصی خود بخوابند. ممکن است بوی رختخواب مهد برای آن‌ها خوشایند نباشد. برای این دسته از کودکان شرایط ویژه‌ای اختصاص دهید.

برای نمونه از خانواده کودک بخواهید تا برای وی از خانه رختخواب بیاورند یا برای مدتی بالش یا تشک خاصی را به کودک اختصاص دهید تا همیشه از همان وسایل استفاده کند. البته می‌دانیم

که بهتر است کودکان را به تعدادی از وسایل یا موقعیت‌ها عادت ندهیم، ولی برای از بین بردن عادت‌های کودکان نمی‌توان یک باره وارد عمل شد. آرام آرام سعی می‌کنیم که این نوع عادت‌ها را در کودکان از بین ببریم.

### به راحت بودن جای کودک توجه کنید.

بعضی از کودکان دوست ندارند که گوشه دیوار بخوابند یا از این که کسی کنارشان بخوابد یا در معرض مستقیم باد و نور خورشید باشند ناراحت می‌شوند. اگر به هر کودک اجازه بدهید که خودش جای خواب خود را انتخاب کند، مطمئن باشید که جواب بهتری خواهید گرفت.

### به دمای اتاق کودکان توجه کنید.

سرد بودن یا خیلی گرم بودن اتاق در مجموع برای کودکان مناسب نیست. بهتر است به تعادل هوای اتاق دقت کنید. دور بودن از سرو صدا، رفت و آمد و... هم بسیار مهم است. نور زیاد یا تاریکی مطلق می‌تواند مزاحم خواب کودکان شود.

### تجربه مربی

در مهد کودکی که من کار می‌کردم خواباندن کودکان تقریباً کار مشکلی بود. شمار زیادی از مربیان سعی می‌کردند تا کودکان را بعد از ظهرها به خواب ترغیب کنند، ولی عملاً ناموفق بودند. روزهایی که خواباندن کودکان به عهده من بود، پس از مدتی همه کودکان به راحتی می‌خوابیدند و تقریباً هیچ مشکلی وجود نداشت. این حرکت من موجب شده بود تا هم خودم و هم سایر مربیان فکر کنیم که چرا کودکان فقط در حضور من می‌خوابند. پس از دقت بر کارهایم متوجه شدم که از روش ساده‌زیر

استفاده می‌کردم:

باشد، یا خیلی خنده‌دار یا خیلی ترسناک باش. عملاً خواب را از چشم کودکان دور کرده‌اید.

## تجربهٔ مربی

من برای خواباندن کودکان همیشه از قصه استفاده می‌کنم. البته قصه‌هایی که هر کدام در نهایت به خواب منتهی می‌شود. برای مثال اگر قصه جوجه‌ای را می‌گویم سعی می‌کنم قصه را با ماجراهای بسیار ساده پیش ببرم و سپس جوجه را به آن جا می‌رسانم که دیگر خسته شد و در کنار مادرش خوابید. به همراه او مادرش هم می‌خوابد، بقیه مرغ و خروس‌ها هم می‌خوابند، حتی گل و گیاهان را هم در قصه می‌خوابانم. آن قدر همه چیز می‌خوابند که کودکان نیز خوابشان می‌گیرد و می‌خوابند. بخش موسیقی آرام، لالایی و خواندن آوازهای ساده، هر کدام به آماده شدن محیط برای خواب کمک می‌کند.

## باز هم به نکته‌های زیر توجه کنید:

قبل از خواب به کودکان مقداری آب بدهید.  
کودکان را تشویق کنید که قبل از خواب حتماً به دست شویی بروند.  
کودکان بازیگوش یا مسئله‌دار را کنار هم نخوابانید.  
زمان خواب را ثابت نگه دارید. یعنی از یک ساعت خاص کودکان را به آرامی برای خواب بعد از ظهر آماده کنید.  
موقع خواباندن کودکان کوچک‌تر آن‌ها را خیلی زیاد تکان ندهید. این تکان‌های مکرر خواب کودک را مختل می‌کند.  
بسیاری از کودکان در نوبت ظهر به کلاس

وقتی به اتاق خواب بچه‌ها می‌رفتم هر کدام را به جای خودشان راهنمایی می‌کردم و سپس لباس‌های اصلی‌شان را از تنشان در می‌آوردم. آن‌ها جوراب‌ها، شلوارها و ژاکت‌های کلفت را می‌کنند و از نظر روانی واقعاً خودشان را برای خواب آماده می‌دیدند. آن‌ها وقتی خودشان را سبک احساس می‌کردند، فکر می‌کردند که واقعاً زمان خوابشان رسیده است. این گونه بود که پس از رعایت این نکته همهٔ مربیان موفق شدند تا به راحتی کودکان را برای یک خواب دوست‌داشتنی آماده کنند.

## شرایط خواب را فراهم کنید

تجربهٔ مربی فوق در حقیقت تلاش ساده‌ای بود برای فراهم کردن شرایط خواب. بسیاری از مربیان روش‌های خاص خود را دارند که به راستی مفید و مؤثر است.

بسیاری از مربیان تجربه کرده‌اند که وقتی خودشان در حضور کودکان دراز می‌کشند یا در کنار آن‌ها می‌آرامند، کودکان احساس امنیت بیشتری می‌کنند. بهتر است تا زمانی که هنوز کودکان نخوابیده‌اند در کنار آن‌ها بمانید.  
دست زدن به بدن آن‌ها، نوازش دست‌ها، لمس صورت، پیشانی یا موهای کودکان به آرامش آن‌ها می‌انجامد. فراموش نکنید که بعضی از کودکان هم اصلاً چنین کاری را دوست ندارند.  
تجربهٔ قصه‌گویی برای خواباندن کودکان تجربه‌ای است که همیشه پاسخ مناسب داده است. پیش از خواب می‌توانید برای کودکان قصه تعریف کنید یا شعر بخوانید. فقط به یاد داشته باشید که باید قصه‌هایی را انتخاب کنید که مناسب بهداشت روانی خواب کودک باشد. اگر قصه پر از هیجان

می آیند. این دسته از کودکان را نباید به همراه بقیه کودکان خواباند. بهتر است برنامه های مهد کودک را برای این گروه از کودکان اجرا کرد.

به نظر می رسد با چنین برخوردهایی هر کودکی برای یک خواب شیرین آماده می شود. اما مهم ترین اصلی که از همان ابتدا به آن اشاره شد این است که مربی باید خواب را از شکل زور و اجبار خارج کند و بیش از همه باید ذهنیت خود را نسبت به خواب کودکان تغییر دهد.

خواب کودکان فرصتی برای راحت شدن یا فرار کردن از دست کودکان نیست. بلکه بخش مهمی از زندگی است. بخشی حساس، شکننده و آسیب پذیر که نهایت دقت را باید به آن داشت. اگر چنین نگرشی جا بیفتد، دیگر هیچ پدر و مادر یا مربی ای پیدا نمی شود که بخواهد با این بخش ظریف و شکننده به زور و تهدید برخورد کند.

برای بیدار کردن کودکان لازم است بسیار با حوصله بود. ناگهان بیدار کردن کودکان، فریاد زدن، با صدای بلند بیدار کردن و... به خواب

کودکان لطمه می زند. مربی می تواند پیشانی، سر، لاله گوش، پایادست کودک را لمس کند و او را به آرامی صدا بزند. پنخش یک موسیقی آرام برای بیدار کردن کودکان بسیار مناسب است.

پس از بیدار شدن می توان کودکان را در آغوش گرفت. با آن ها به نرمی صحبت کرد و آن ها را هدایت کرد تا اگر نیاز دارند به دست شویی و توالت بروند.

اگر کودکان باز هم زمان دیگری را در مهد می گذرانند، می توان با یک ساندویچ کوچک یا یک لقمه نان و پنیر از کودکان پذیرایی کرد. کودکان بعد از خواب احتیاج به خوردن یک غذای ساده دارند. بازی های ساده و کم تحرک را می توان برای کودکان پیش بینی کرد و سپس آن ها را برای رفتن به منزل آماده نمود.

بدین ترتیب هم مربی و هم کودک خواهند دید که ساعت خواب نیز می تواند یکی از ساعت های دلنشین در مهد کودک باشد.

موسسه کاو علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پژوهش در زمینه علوم انسانی