**راه حلی برای خواب فرزند**

با شروع سال تحصیلی معمولاً یکی از مشکلات ثابت والدین، خواب به اندازه و البته بیدار شدن سر وقت بچه هاست. هر روز صدا زدن بچه ها و هر شب تکرار اینکه زودتر بخواب. این کار این قدر تکراری است که بعضی از والدین ترجیح می دهند دیگر کاری به کار بچه ها نداشته باشند و فقط این چند هفته اول را بگذرانند تا خواب بچه ها هم خودش تا حدی تنظیم شود. اما مساله اینجاست که اختلال در خواب، مختص این چند هفته ابتدایی سال تحصیلی نیست و البته دردسرهای ناشی از آن هم فقط به دیر رسیدن به مدرسه محدود نمی شود.

عوارض کم خوابی و بدخوابی در سنین مختلف، متفاوت است. البته در سنین رشد این عوارض می تواند شدیدتر و البته بیشتر باشد. آشنایی با این عوارض می تواند به ما این انگیزه را بدهد تا توجه و دقت بیشتری به خواب فرزندانمان داشته باشیم.

● دردسرهایی که باید جدی گرفت

در سنین پائین معمولاً علائم کم خوابی خیلی زود خودش را نشان می دهد، کافی است یکی دو شبی خواب کم شود تا کودک دچار مشکل شود. خواب آلودگی در طی روز، کاهش تمرکز و توجه و بدخلقی و ایجاد دردسر از اولین علائم کم خوابی در سنین پائین است. معمولاً در سنین بالاتر و بعد از بلوغ با یکی دو شب کم خوابی بچه ها دچار مشکلات شدید و حاد نمی شوند و می توانند تا حدی مسائل را کنترل کنند. اما مساله اینجاست که صرف نبود مشکلات حاد به معنی این نیست که نیازی به تغییر در این زمینه وجود نداشته باشد. در تحقیقی که در ژاپن و در سال ۲۰۰۷ انجام شد، تاثیر خواب کافی بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیق نشان داد که هر چه کودک دیرتر بخوابد در امتحانات نمرات کمتری کسب خواهد کرد. تفاوت در موفقیت تحصیلی بین کودکانی که زود به رختخواب می روند با سایر کودکان در درس ریاضی که نیازمند دقت بیشتری است، مشهودتر از سایر درس هاست. اما نکته جالب توجه اینکه محقق ژاپنی این پژوهش متوجه شد علی رغم اینکه دیر خوابیدن دور باطل کاهش موفقیت تحصیلی، خستگی و کمبود تمرکز حواس ایجاد میکند اما برخی والدین تلاشی برای زودتر فرستادن بچه ها به رختخواب انجام نمی دهند!

شاید با خود فکر کنید خب راه حل چیست؟ راهکارهای زیر می تواند کمک خوبی به شما در این موارد باشد.

● تغذیه و خوراک

قهوه، چای، شکلات، نوشابه از ساعت ۳ بعد از ظهر تعطیل. برای شام غذاهای پرادویه و چرب ممنوع. یادتان باشد خوردن مایعات زیاد قبل از خواب باعث بیدار شدن شبانه برای دستشویی شده و خواب را به هم می زند. جالب است بدانید تحقیقات نشان داده که ۲۶ درصد کودکان بالای ۳ سال در طی روز نوشیدنی حاوی کافئین مصرف می کنند و در نتیجه شب، نیم ساعت از خوابشان کم شده و برنامه خواب مناسب با سنشان را از دست می دهند.

خوردن مواد غدایی که تریپتوفان دارند مثل شیر می تواند باعث داشتن خوابی راحت برای فرزندتان شود. شاید شما هم از تاثیر مثبت شیر ولرم در داشتن خوابی خوب، شنیده باشید. بد نیست از این روش در این شبها بیشتر استفاده کنید.

● برنامه خواب و بیداری

خواب سر ساعتی خاص بعد از مدتی بدن را عادت به خوابیدن در آن ساعت می کند. در این صورت در زمانی که فرزندتان می خواهد بخوابد، احتمال اینکه سخت به خواب برود خیلی کمتر می شود.

یک روز زود بیدار شدن و روز بعد دیر بیدار شدن، هم بدن را گیج می کند. سعی کنید در تمام روزها فرزندتان سر ساعت خاصی از خواب بیدار شود، حتی روزهای تعطیل.

بیدار کردن بچه های دبستانی وظیفه شماست، البته در کلاس های چهارم و پنجم بهتر است فرزندتان ساعت بگذارد. اما با شروع سال های راهنمایی، بیدار شدن سر وقت جزء مسئولیت های شخصی اش محسوب می شود. اما سعی کنید، صبحانه را آماده کنید. در دبیرستان دیگر بلند شدن و صبحانه خوردن کار اوست. البته اگر در کنار هم باشید که چه بهتر اما سعی کنید که او را عادت دهید تا صبح ها خودش ساعت گذاشته و بیدار شود.

بچه ها در سنین دبستان به ۹ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. با افزایش سن این میزان کاهش می یابد اما یادتان باشد، کمی تغییر در برنامه خواب و افزایش آن در سن بلوغ طبیعی است. در اواخر دبیرستان انتظار این است که میزان خواب به اندازه نیاز فردی بزرگسال یعنی حدود ۸ ساعت رسیده باشد.

● موقعیت اتاق و خانه

هر چند شاید به مذاق خیلی از ما خوش نیاید اما برای تنظیم خواب فرزندمان مجبوریم چند هفته ای در برنامه های خودمان هم تغییراتی اساسی ایجاد کنیم. ساعات دیدن تلویزیون یا خوردن شام از اولین و ساده ترین این تغییرات است.

معمولاً وقتی در تابستان در دیدن سریال های شبانه محدودیتی وجود نداشته است، با شروع سال تحصیلی دردسرهای زیادی ایجاد می شود. از طرفی فوتبال دیدن های شبانه هم مشکلات زیادی به دنبال دارد، یادتان باشد هیچ پسر بچه علاقه مند به فوتبالی حاضر نیست وسط بازی آرسنال ـ لیورپول برود بخوابد. پس شاید بهتر باشد در این موارد قوانین مشخصی در خانه داشته باشید. در عین حال دیدن برنامه هایی پرهیجان مثل برنامه نود در ساعات قبل از خواب می تواند به خواب رفتن را به تاخیر بیندازد.

انجام بازی های رایانه ای پرهیجان که بیشتر هم به صورت مسابقه ای برنامه ریزی شده اند، در ساعات پایانی روز و قبل از خواب می تواند به خواب رفتن فرزندتان را به تاخیر بیندازد. در مقابل انجام بازی های فکری که به شکل مسابقه نیستند، ساعتی قبل از خواب، می تواند به خوابیدن بهتر کمک کند.

اگر فرزندتان در روزهای ابتدایی مدرسه، اضطراب جدایی نشان داده و از دور شدن از شما ابراز ناراحتی می کند، ممکن است در زمان خواب هم مشکلاتی داشته باشد. در این شرایط بهتر است در طی روز با او زمان بیشتری را صرف بازی یا انجام فعالیتی مشترک کنید. در زمان خواب اگر ابراز ناراحتی می کند، به اتاقش بروید و برایش قصه تعریف کنید یا کتاب بخوانید. اما یادتان باشد اگر بخواهید او را به اتاقتان برده و بخوابانید، خودتان را در دردسر بدی انداخته اید. چرا که ترک این عادت انرژی زیادی از شما و فرزندتان خواهد گرفت.

● تنظیم برنامه روزانه

انجام فعالیت ورزشی سبک. البته انجام این فعالیت باید حداقل تا زمان خواب ۳ ساعت فاصله داشته باشد. در صورتی که این زمان کمتر باشد، انجام فعالیت بدنی باعث نشاط بیشتر شده و خوابیدن را به تعویق می اندازد!

حمام با آب گرم، در ساعاتی پایانی روز می تواند هم خستگی عضلات را کاهش دهد و هم امکان داشتن خوابی خوب را برای فرزندتان ایجاد کند.

خواب بعد از ظهر تعطیل، از ساعت ۳ بعدازظهر دیگر خواب روزانه را تعطیل کنید، اگر هم به دلیل خستگی زیاد، فرزندتان می خواهد بخوابد، محدودیت زمانی گذاشته و بعد از یک ساعت حتماً او را بیدار کنید تا خواب شب او به هم نخورد.