

## تأثیر نحوه خواباندن کودکان بر رفتارشان

تکنیک‌های والدین در خواباندن کودکان به طور قابل‌توجهی با ویژگی‌های مزاجی فرزندشان در فرهنگ‌های مختلف مرتبط است و به طور بالقوه بر رشد آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اهمیت خواب خوب در دوران رشد کودکی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. کیفیت خواب پایین و رفتارهای بد به عملکرد عصبی رفتاری و واکنش عاطفی بد در کودک می‌انجامد و می‌تواند خطری برای بروز آسیب روانی در آینده باشد.

محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن در مطالعه اخیرشان اظهار کردند رشد رفتاری کودکان با نحوه کمک والدین به خواباندن آنها مرتبط است.

گروهی از محققان روش‌های والدین در ۱۴ فرهنگ مختلف را برای خواباندن کودکان نوپا بررسی کردند و دریافتند که این روش‌ها با رشد مزاج کودک (child's temperament) مرتبط است.

اهمیت خواب خوب در دوران رشد کودکی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. کیفیت خواب پایین و رفتارهای بد به عملکرد عصبی رفتاری و واکنش عاطفی بد در کودک می‌انجامد و می‌تواند خطری برای بروز آسیب روانی در آینده باشد.

"کریستی فام" (Christie Pham) نویسنده این مطالعه از دانشگاه ایالتی واشنگتن گفت: تکنیک‌های خواب والدین با کیفیت خواب کودکان مرتبط است و اهمیت زمینه‌های فرهنگی در رشد کودک مدتهاست که به رسمیت شناخته شده است. ما در این مطالعه می‌خواستیم بررسی کنیم که آیا تفاوت‌های بین فرهنگی والدین در خواباندن کودکان، باعث تفاوت در مزاج کودکان نوپا می‌شود یا خیر.

در مطالعه‌ای که در مجله "Frontiers in Psychology" منتشر شد، فام و همکارانش تأثیر تکنیک‌های مختلف والدین در خواباندن کودکان را بر خلق و خوی کودکان در ۱۴ فرهنگ مطالعه کردند. آنها دریافتند که روش‌های غیرفعال در خواباندن کودکان (مانند در آغوش گرفتن، آواز خواندن و کتاب خواندن) برخلاف روش‌های فعال (مانند پیاده‌روی، ماشین‌سواری و بازی) ارتباط مثبتی با خلق و خوی کودک دارد.

مزاج کودک (Child temperament) روشی است که در آن کودکان رفتار خود را تنظیم می‌کنند و احساسات خود را مدیریت می‌کنند. مزاج مختلف کودک می‌تواند بر سلامت روانی و جسمی کودک تأثیر بگذارد و خطری برای اختلالات بعدی ایجاد کند.

مزاج (Temperament) در روانشناسی اصطلاحاً به حالات شخصیتی انسان به مانند درونگرایی و برونگرایی گفته می‌شود. محققان قبلاً مزاج را با سه دسته کلی تقسیم کرده‌اند: شادخویی (SUR)، منعکس‌کننده تأثیرات مثبتی مانند لبخند زدن و خنده، تمایل به رویکرد، فعالیت و اشتیاق است.

هیجان‌پذیری منفی (NE)، پریشانی کلی از جمله موقعیت‌هایی که ترس، خشم، غم و ناراحتی را برمی‌انگیزند را نشان می‌دهد.

کنترل‌تلاشگر (EC)، شامل مهارت‌های نظارتی مبتنی بر توجه و لذت بردن از فعالیت‌های آرام است.

هر یک از عوامل بالا به طور مستقل در پیش‌بینی پیامدهای رفتاری، پیشرفت و نتایج بین فردی مانند مشکلات رفتاری، شایستگی اجتماعی و عملکرد تحصیلی نقش دارند.

گروه بین‌المللی محققان از ۸۴۱ والدین کودکان در ۱۴ فرهنگ (بلژیک، برزیل، شیلی، چین، فنلاند، ایتالیا، مکزیک، هلند، رومانی، روسیه، اسپانیا، کره جنوبی، ترکیه و ایالات متحده) خواستند تا پرسشنامه رفتار دوران کودکی و پرسشنامه فعالیت‌های روزانه را تکمیل کنند. از آنها خواسته شد که به ترتیب در مورد مزاج کودک نوپا (بین ۱۷ تا ۴۰ ماهگی، ۵۲ درصد مرد) و تکنیک‌های که آنها برای خواباندن کودک استفاده می‌کردند را گزارش دهند.

فام گفت: با استفاده از مدل‌های رگرسیون چندسطحی خطی و روش‌های متمرکزسازی میانگین گروهی، ما نقش واریانس بین و درون فرهنگی را در شیوه‌های حمایت از خواب در رابطه با مزاج ارزیابی کردیم.

محققان دریافتند که تفاوت در روش‌های خواباندن کودکان بین فرهنگ‌ها با ویژگی‌های مزاج متفاوت کودکان مرتبط است.

فام افزود: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که تکنیک‌های والدین در خواباندن کودکان به طور قابل‌توجهی با ویژگی‌های مزاجی فرزندشان در فرهنگ‌های مختلف مرتبط است و به طور بالقوه بر رشد آن‌ها تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، کشورهایی که اتکای بیشتری به استراتژی‌های غیرفعال داشتند، کودکان نوپا با نمرات جامعه‌پذیری بالاتری (شادخویی بالا) داشتند. از سوی دیگر، مزاج بد اخلاق یا مشکل‌دار (هیجان‌پذیری منفی بالاتر) به طور قابل

توجهی با تکنیک‌های خواب فعال مرتبط بود.

والدین در ایالات متحده، فنلاند و هلند در صدر استفاده از تکنیک‌های غیرفعال قرار دارند و کره جنوبی، ترکیه و چین در انتهای جدول استفاده از تکنیک‌های غیرفعال قرار دارند. در مقابل محققان دریافتند که والدین در رومانی، اسپانیا و شیلی در صدر فهرست استفاده از تکنیک‌های فعال قرار دارند در حالی که ترکیه، ایتالیا و بلژیک در انتهای جدول استفاده از تکنیک‌های فعال قرار دارند.

فام نتیجه گرفت: نتایج مطالعه ما اهمیت ارتقای کیفیت خواب را نشان می‌دهد و می‌توان دریافت که شیوه‌های والدین برای خواباندن کودکان می‌تواند به توسعه راهکارهایی برای کاهش خطر وارده به کودکان در آینده بیانجامد.

منبع: عصر ایران