

چه سنی برای شروع خواب مستقل مناسب است؟

راهکارهایی مهم برای جدا کردن محل خواب کودک

جدا کردن جای خواب کودک مرحله‌ای حساس است. مستقل کردن زود هنگام یا دیر هنگام محل خواب هر دو می‌تواند آسیب‌زا باشد به همین دلیل کارشناسان توصیه‌های دقیق برای این مرحله دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از مراحل رشد و تربیت کودک، جدا کردن مکان خواب از والدین است. خیلی‌ها بر سر سن مناسب این کار اختلاف نظر دارند. بعضی‌ها معتقدند این اتفاق باید هرچه زودتر رخ دهد، حتی چند ماه بعد از تولد و حتی اگر کودک نیازمند شیر خوردن شبانه بود، مادر به سراغ جای خوابش رفته، به او شیر داده و دوباره برگردد. از دیگر سو، برخی هم معتقدند نباید کودک را تحت فشار قرار داد و تا زمانی که خودش تمایل به جدا خوابیدن ندارد او را مجبور نکرد. بهترین راهکار، توجه به نیازهای کودک و توانمندی‌های او در خوابیدن جداگانه است که در عین حال آسیب جدی روحی هم تهدیدش نکند.

نوع خواب کودک، نیازمند حضور والدین

نگاه حد وسط و متعادل در این خصوص معتقد است حدود ۴ سالگی، زمان مناسبی برای مستقل خوابیدن کودک است. البته اگر کودکی زودتر از این سن تمایل در استقلال خواب شبانه داشته باشد به هیچ عنوان نباید مانع او شد. عواملی همچون شیر خوردن کودک که تا ۲ سالگی وجود دارد، از پوشک گرفتن او که تا حدود ۳ سالگی است از جمله عواملی است که امکان خواب مستقل کودک را فراهم نمی‌کند.

از طرفی نوع خواب کودکان در سن زیر ۳ سال نیز به گونه‌ای است که به حضور مادر یا پدر در کنار خود نیاز دارند و اگر این نیاز تامین نشود، کودک آسیب خواهد دید. به گفته روانشناسان، خواب کودک ۲ مرحله دارد؛ مرحله سبک و عمیق که چشم‌ها نیمه بسته است، بدن پیچ و تاب می‌خورد و حرکات تنفسی نامنظم است. در مرحله عمیق اما بدن آرام و تنفس منظم است و دست و پاها در ۲ طرف بدن رها می‌شوند.

۸۰ درصد خواب کودکان سبک است و تا ۳ سالگی، ۸۰ درصد خواب عمیق می‌شود و این پدیده از الطاف الهی است تا کودک در خواب سبک بتواند در برابر سرما، گرسنگی، گرفتگی بینی و قطع تنفس عکس العمل نشان دهد. کودکان، دائم از مرحله خواب سبک به عمیق و برعکس در حال تغییرند و این تغییر دائم، دفعات بیداری و نتیجه دفعات زمان آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کند. وجود مادر کنار کودک می‌تواند انتقال از خواب سبک به عمیق را با شیردهی یا نوازش و لالایی راحت‌تر کند و در صورت عدم حضور مادر، انتقال، به راحتی انجام نمی‌شود و کودک گریه‌های عصبی سر خواهد داد.

خواب مستقل و اضطراب جدایی

کودک منبع پاسخگویی نیازهایش را اول مادر و در درجه بعد پدر می‌داند. از طرف دیگر باید نیازهای زیستی و روانی کودک به سرعت پاسخ داده شود. وقتی کودک در اتاقی جداگانه خوابانده شود، وقتی شب می‌شود، زمان زیادی طول می‌کشد تا مادر کنار او بیاید. همین زمان باعث ایجاد ترس و اضطراب در کودک می‌شود. از طرفی دیگر، سن اضطراب جدایی کودک بین ۶ ماهگی تا حدود ۳ سالگی است و جدایی هنگام خواب می‌تواند این مشکلات را بیشتر کند.

راهکارها و نکاتی مهم در جدا کردن محل خواب کودک

حالا که سن مناسب کودک برای خواب مستقل فرارسیده می‌توان با کمک راهکارهایی این دوران را برای کودکان راحت‌تر و جذاب‌تر جلوه داد. پیش از آن نیز لازم است والدین نکاتی را رعایت کنند. اتاق یا محل خواب کودک باید برایش جذاب باشد. می‌توان تا قبل از سن جدا کردن جای خواب، تخت و کمد مستقل برای کودک تهیه نکرد و با فرارسیدن زمان جدا کردن، با تهیه تخت و کمد، این اتفاق را برای کودک جذاب و خوشایند نشان داد.

اگر اتاق مجزایی در خانه برای کودک وجود ندارد، می‌توان وسایل و تجهیزات خواب او را در گوشه‌ای دنج و مناسب از خانه یا حتی اتاق والدین قرار داد به گونه‌ای که حس فضایی جدا و مستقل به کودک القا کند. وسایل و تجهیزات خواب کودک را با سلیقه و انتخاب خودش تهیه کنید، شاید انتخاب بعضی رنگ‌ها و نقش‌های کار شده روی بالش و پتوی کودک، برای فرزند شما ناخوشایند باشد.

هنگام خواب، چراغ کوچکی را در نزدیکی اتاق فرزندتان روشن بگذارید. در شب‌های اول بهتر است در کنارش باشید و برایش کتاب بخوانید و به او بگویید که وقتی خوابش برد شما هم به تخت خودتان می‌روید. یادتان باشد از سرزنش کردن کودک یا به کار بردن عبارات تند بپرهیزید و دائم او را با انواع ترفندهای ساده تشویق کنید. اگر کودک نیمه شب به اتاق شما آمد، با آرامش او را به محل خواب خودش هدایت کنید.

ترس‌های کودک را جدی گرفته و برای رفع آن در کنارش قرارگیرید و آن را حل کنید. در نهایت اینکه جدا کردن جای خواب کودک، مرحله مهم و بزرگی است. اگر برای رسیدن به هدف، عجله کنید نتایج خوبی نخواهید گرفت، با قدم‌های کوچک پیش روید تا در کمترین زمان به بهترین نتیجه برسید.

