

## بی‌نظمی الگوی خواب کودکان در دوران ویروس کرونا

با شیوع و همه‌گیری بیماری کرونا، یکی از گزارش‌هایی که خانواده‌های سراسر دنیا می‌دهند، به هم ریختن برنامه خواب کودکان طی این دوره است. به دنبال ایجاد فاصله اجتماعی و ماندن در خانه بیشتر فعالیت‌های روزمره از جمله معاشرت، کار و آموزش تغییر شکل یافته و تغییرات این دوران، استرس‌ها و چالش‌های روان‌شناختی قابل توجهی به کودکان تحمیل کرده است.

در رابطه با مشکل خواب کودکان ابتدا باید به بررسی علت‌های آن پرداخت تا بتوانیم با این مسئله آگاهانه مواجه شویم و در صدد حل آن برآییم:

۱- شرایط استرس‌زای فعلی و سطح بالای اضطراب باعث ایجاد ناامنی و ناراحتی در کودکان شده است. علاوه بر این ماندن طولانی در خانه تغییرات عمده در امور روزانه کودک مثل مدرسه رفتن، باعث از بین رفتن ساختار و نظم روزانه زندگی کودک شده. بیشتر کودکان با داشتن نظم و انسجام احساس امنیت و آرامش می‌کنند؛ چرا که نظم و ساختار باعث می‌شود که امور برای کودک قابل پیش‌بینی شود و این قابل پیش‌بینی بودن حس کنترل و امنیت ایجاد می‌کند.

عدم پیش‌بینی شرایط موجود برای کودکان حس ناراحتی و ناامنی و اضطراب ایجاد می‌کند و طبیعتاً اضطراب علاوه بر اینکه عملکرد روزانه کودک را مختل می‌کند بلکه مشکلات خواب را هم نیز ایجاد می‌کند.

۲- به علت زمانهای طولانی ماندن در خانه، در معرض نور روز قرار گرفتن بدن کاهش پیدا کرده، در نتیجه تنظیمات و ساعت بیولوژی بدن به هم خورده است.

۳- علاوه بر آن، فعالیت‌های حرکتی و فیزیکی کودکان در این دوره کاهش چشمگیری داشته که این موضوع در آشفته‌گی خواب کودک بسیار موثر است.

۴- مسئله دیگر که کیفیت خواب کودکان را تحت تاثیر قرار داده، افزایش قرار گرفتن در معرض نور آبی به دلیل استفاده از فضای رسانه‌ای مانند کامپیوتر، موبایل و افزایش ساعت تماشای تلویزیون می‌باشد.

۵- در آخر تغییر رژیم غذایی در دوران ویروس کرونا همگی باعث پیامدهای منفی در خواب کودکان شده است

## چه کارهایی بهتر است انجام بدهیم:

- ۱- اول از همه سعی کنید یک برنامه خواب ثابت داشته باشید (ساعت خواب کودک، یک ساعت معین باشد) برای داشتن یک برنامه خواب ثابت، نیاز به یک برنامه منسجم و ثابت روزانه داریم که از طریق یک تعامل مثبت و گفتگوی خانوادگی، همچنین با در نظر گرفتن نیازهای کودک و والدین باید تنظیم شود. یادمان باشد که برنامه روزانه ای که از طرف پدر و مادر و بدون مشارکت کودک تنظیم شده باشد و به کودک دیکته شود، بعد از مدتی قابلیت اجرایی خود را از دست می دهد.
- ۲- حالت طبیعی خواب و بیداری در روال طبیعی قبل از قرنطینه را در خانه ایجاد کنید و سعی کنید در طول روز کودک نور بیشتری دریافت کند. روزانه نیم ساعت تا یک ساعت، بچه ها در معرض نور آفتاب قرار بگیرند تا ساعت بدن مجدداً تنظیم شود. (باز کردن در و پنجره ها در ابتدای روز، کمک کننده است).
- ۳- سعی کنید در طول روز به خصوص در ابتدای روز فعالیت بدنی و تحرک بیشتری برای کودک ایجاد کنید. (پیاده روی کردن، دوچرخه سواری، رقصیدن، پریدن، لی لی کردن و... بسیار موثر است).
- ۴- یک تا دو ساعت قبل از خواب، استفاده از ابزارهای رسانه ایی مثل تلویزیون، تبلت، کامپیوتر و موبایل را متوقف کنید. نور آبی این دستگاهها مانع ترشح هورمون ملاتونین که مربوط به خواب است می شود.
- ۵- تمرینات آرمیدگی (ریلکسیشن) و ذهن آگاهی در طی روز و قبل از خواب انجام دهید:

**پَر در باد:** کودک می ایستد و در صورت تمایل چشمها را می بندد. به کودک می گوییم: تصور کن که باد، پر سفیدی را برایت می فرستد. پر در هوا درست جلوی بینی تو می رقصد. برای آنکه به زمین نیفتد، با بینی خود نفس عمیق بکش و سپس آن را دوباره به هوا فوت کن. به دقت از پر مراقبت کن و هرگاه پر خواست به زمین بیفتد، دوباره با بینی خود نفس عمیق بکش و با دهان غنچه کرده، آن را با سرعت زیاد به هوا فوت کن.

### خاموش کردن شمعها:

تصور کن که انگشتان دست تو شبیه شمع های تولد روی کیک هست، به شعله های روشن نگاه کن. در این حین، عمیق نفس بکش و یک شمع را برای خود انتخاب کن و با فوت کردن، خاموش کن. اکنون، همه شمعها را خاموش کن.

## دست و پای اسپاگتی:

در ابتدا به کودک می‌گوییم: با یک نفس عمیق شبیه یک دسته اسپاگتی خام و نپخته شو و از این طریق عضلات خود را منقبض کن. سپس با یک بازدم آرام همزمان ماهیچه‌های خودت رو شل کن تا تبدیل به اسپاگتی پخته شوی.

۶- برای ایجاد نظم در خواب کودک، روتین خواب همراه با مراسم خواب در نظر بگیرد:

- یعنی ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از فضای موبایل و تبلت خارج شویم.
- مراسم مسواک زدن
- مراسم پوشیدن لباس خواب و راحتی
- خواندن کتاب داستان
- صحبت کردن در مورد اتفاقات روز و انعکاس احساسات به یکدیگر
- دعا کردن و یا انجام تمرینات ریلکسیشن
- و مورد آخر نوازش کردن و در آغوش کشیدن، بوسیدن و شب بخیر گفتن

در رابطه با وضع آداب و مراسم خواب بهتر است نکات زیر را مدنظر داشت:

- برای نوع مراسم خواب باید ویژگی‌های شخصیتی کودک در نظر گرفته شود برخی کودکان از طریق کلامی آرام می‌شوند و برخی دیگر از طریق لمس شدن.
- گرفتن عکس از کودک در هنگام اجرای مراسم شبانه‌گاهی و در معرض دید او قرار دادن تشویق موثری برای ادامه دادن به این روتین است.
- یادمان باشد که آنچه ما را در ایجاد عادت‌های جدید، یاری میکند، ثبات و پایداری در آن است. اگرچه کودکان از بازی و آشفتگی استقبال می‌کنند اما در امور روزانه نیاز به ثبات و یکنواختی دارند و هر نوع تغییر باعث آشفتگی ذهنی کودک می‌شود. علاوه بر این تمامی جو خانه باید همسو و در راستای زمان خواب کودک تغییر کند (عدم بلند کردن صدای رادیو یا تلویزیون، عدم برگزاری میهمانی در این ساعت و...)

- بهتر است پدر و مادر به طور متناوب (و یا به صورت مشارکتی) در اجرای این مراسم به کودک کمک کنند. اما اگر کودک فقط با یکی از آنها راحت باشد، نباید پافشاری نمود. به جای آن باید در طول روز با کودک تعامل بیشتری داشت تا کودک تمایل بیشتری به هر دو والد از خود نشان دهد.
- بر حسب سلیقه و تمایل کودک از چراغ خواب، یا آب نما با نور کم و وسایل نظیر آن استفاده کنید.

**اگر کودک شما خواستار توجه بیشتر هنگام خواب و زمان خوابیدن است یا دوست دارد شب در کنار شما بخوابد:**

به عنوان گزینه جایگزین، سعی کنید زمان با کیفیت تری را در طول روز با او رقم بزنید. درست است که زمان بیشتری را در کنار هم در خانه هستیم، اما این بدان معنا نیست که اوقات با کیفیت تری را نسبت به کودکمان و سایر افراد خانواده سپری میکنیم. بنا براین گاهی روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان اختصاصی با کودک، انجام گفتگوی حمایتی و عاطفی با او، خواب راحت شبانه را برای شما و کودکتان به ارمغان می آورد؛ چرا که کودک به دنبال امنیت است و زمانیکه در طی روز امنیت را به او برگردانید آنقدر هوشیار و هوشمند است که دیگر در طی شب به دنبال آن نباشد.

**اگر کودک خواستار حضور شما باشد:**

باید برای او کاملاً مشخص کنید که پس از گفتن شب بخیر، تا زمانی که او به خواب برود شما در روی صندلی نشسته و مشغول کار خود (مثلاً مطالعه، بافندگی و...) خواهید بود ولی هیچگونه صحبت و مکالمه ای قابل قبول و جایز نخواهد بود. اگر متوجه شدید که حضور شما موجب به خواب نرفتن کودک می شود، بهتر است اتاق را ترک کنید و بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بدون هیچ صحبت و واکنشی به او سر بزنید (برای مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه)

**تماس فیزیکی با کودک در موقع خواب:**

معمولاً تمایل کودکان به تماس فیزیکی با پدر و مادر به دلیل اضطراب جدایی، یا ترس از تاریکی و برای به دست آوردن احساس امنیت بیشتر است. معمولاً این تماس ها تا زمانیکه این گونه ترس ها معنی خاصی نداشته باشد و شما با آن راحت باشید و دقیقاً قبل از اینکه او به خواب برود شما از او جدا شوید، بلامانع است.

راه دیگر این که تماس فیزیکی با والدین کمتر شود، به کودک عروسک مورد علاقه اش را داد تا او را در آغوش بگیرد و با او بخوابد (اگر هم تماس فیزیکی و هم عروسک را خواست از آن دریغ نکنید).

## اگر کودک نیمه شب بیدار شده و به تخت شما می آید:

این موضوع نشان از اضطراب کودک است. بهتر است صحبت در مورد مسائل اضطراب زا، ویروس کرونا و مشکلات ایجاد شده در خانه متوقف شود. حتی زمانی که کودک در کنار شما حضور ندارد و در صورت مشاهده علائم دیگر اضطراب حتماً از مشاور کمک بگیرید.

یکی از تکنیک های بسیار جدید که در چند سال اخیر مورد مطالعه قرار گرفته و در بیش از ۹۰ درصد موارد در کودکان ۳ تا ۱۰ ساله به خوبی جواب می دهد، تکنیک کارت عبور شب است.

در این روش ابتدا با همکاری خلاقیت کودک، کارتی با درج نام کودک طراحی می شود و قبل از خواب در اختیار کودک قرار داده می شود و در کنار تختش می گذاریم.

سپس به کودک توضیح می دهیم که بعد از زمان خواب و شب بخیر گفتن، او فقط اجازه دارد یک بار از این کارت استفاده کند و برای مدت کوتاهی برای نوشیدن آب، رفتن به دستشویی و یا در آغوش گرفتن مادر و یا پدر، از اتاق خود خارج شود و دوباره به تخت خود بازگردد.

اگر بیش از یک بار این عمل تکرار شود، مادر یا پدر باید بدون برقراری تماس کلامی یا چشمی (حتی چشم در چشم) کودک را به اتاق خود هدایت کنند و به رختخواب بازگردند.

برخی از کودکان ممکن است در روزهای اول چند بار این عمل را تکرار کنند ولی اگر پدر و مادر وظیفه خود را به درستی انجام دهند (بدون صحبت و ارتباط) تقریباً تمامی کودکان ظرف ۲ هفته برنامه خواب منظمی پیدا خواهند کرد.

کارهایی که بهتر است برای کاهش ترس و اضطراب کودک که عامل بی نظمی در خواب او شده، انجام دهیم:

- تایید احساس کودک و همدلی کردن با او و اینکه ترس و نگرانی او طبیعی است.
- در نظر گرفتن ساعات اختصاصی برای گفتگو در مورد آن چه در طول روز احساس میکند و شرایطی که در این روزها میگذراند.
- **اگر کودک نگرانی های خود را در زمان خواب بیان میکند:** صحبت کردن در مورد نگرانی را متوقف کنید، به او چند تکه کاغذ می دهیم که نگرانی خود را نقاشی کند یا در کاغذ بنویسد و در جعبه نگهداری می کنیم یا اینکه به او می گوییم: نگرانی تو را به عروسکت می دهیم تا از آن مراقبت کند تا فردا صبح

درموردش حرف بزنیم. یادتان باشد که روز بعد زمانی را پیدا کنید و درمورد آن نگرانی صحبت کنید تا کودک احساس نکند که مورد بی توجهی قرار گرفته است و حتما نگرانی کودک خود را بررسی کنید.

- یکی دیگر از تکنیک ها، تکنیک حل مسئله است: اگر یه بچه نتونه بخوابه باید چه کار کنیم که بتونه به تنهایی خوابش ببره؟ چه کمک هایی میشه بهش کرد؟ من چه کمکی می تونم انجام بدم که تو راحت تر بخوابی.

و درنهایت اگر آشفتگی خواب شبانه کودک ، عملکردشما به عنوان والد ویا کودک را مختلکرده و سطح اضطراب بالایی را تجربه میکنید حتما به مشاور مراجعه کنیدو از یک متخصص کمک بگیرید.

سمیرا بهمنش

واحد مشاوره پیش دبستان و دبستان نخبگان امید فردا