مقاومت سرسختانه در برابر خواب و بدخوابی شبانه

جنگ شبانه پشت درهای بسته

چشمان قرمز و پلک‌های سنگین نیما از شدت خواب‌آلودگی می‌سوخت، اما پای بی‌قرارش روی فرش کوبیده می‌شد.

ساعت از نیمه‌شب گذشته بود و با هر بار گفتن «وقت خوابه»، بهانه‌گیری‌های بی‌پایانش برای آب، گرسنگی ناگهانی و قفل کردن پاهایش روی زمین، خانه را در کلافگی خفقان‌آوری فرو می‌برد.

دکتر مهدوی، روانشناس بالینی، هشدار داده بود که مقاومت شبانه کودک ناشی از بدجنسی نیست، بلکه ترس از پایان یافتن جهانِ جذاب بیداری و گسستن رشته ارتباط با والدین است؛ اگر با دعوا و تبعید کودک به رختخواب همراه شود، کورتیزول خونش بالا رفته و خواب را به تجربه‌ای اضطراب‌آور و گسسته تبدیل می‌کند.

توصیه دکتر در ذهنم جان گرفت؛ داد زدن را متوقف کردم، دست داغش را گرفتم، نور سالن را کم کردم و گفتم: امشب یک قطار خواب داریم که هر واگنش یک ایستگاهه؛ واگن اول مسواک زدنه یا لباس خواب خرسی؟

وقتی کودک حس کرد پایان روز با لذت و پیوند همراه است، مقاومت سنگینش فرو ریخت و سر روی بالشت گذاشت.

نادیده گرفتن این خستگی‌های روانی، پیوند امن عاطفی را می‌سوزاند و برقراری آرامش شبانه، مسئولیت قطعی امروز ماست.

تحلیل علمی روانشناس

مغز کودک در آستانه خواب نیازمند کاهش تدریجی محرک‌ها و فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک است؛ انتقال ناگهانی از فضای پرتحرک بازی به سکوت اتاق خواب، سیستم هشدار مغز را تحریک می‌کند. کودک مقاومت در برابر خواب را سلاحی برای جلوگیری از تنهایی و تداوم تماس عاطفی با والد می‌داند. ایجاد آیین‌های شبانه پیش‌بینی‌پذیر و حضور آرام‌بخش والد، احساس امنیت زیستی را تقویت کرده و مغز را برای ترشح هورمون ملاتونین و ورود به خواب عمیق آماده می‌سازد.

جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

۱. «می‌دونم هنوز دلت می‌خواد بازی کنی و خوابیدن سخته، اما باتری بدنت خالی شده و باید شارژ بشه.»

۲. «الان وقت خوابه، تو انتخاب کن: اول کتاب قصه رو بخونیم یا اول عروسک موردعلاقه‌ت رو کنار بالشت بذاریم؟»

۳. «من کنارت می‌شینم و موهات رو نوازش می‌کنم تا آروم چشم‌هات گرم بشه.»

پروتکل روزمره

www.fd49.ir

۱. خاموشی تدریجی رسانه‌ها و نورها: حداقل یک ساعت قبل از زمان خواب، تمام صفحه‌نمایش‌ها را خاموش کرده و روشنایی محیط را به نور گرم و ملایم کاهش دهید.

۲. طراحی تشریفات ثابت و آرام‌بخش: یک زنجیره سه تا چهار مرحله‌ای ثابت (شستن دست و رو، پوشیدن لباس خواب، کتابخوانی با صدای آرام) طراحی کنید تا مغز شرطی شود.

۳. پرهیز از کشمکش‌های لحظه آخری: در برابر درخواست‌های مداوم کودک برای لیوان آب یا قصه اضافه، پاسخی کوتاه، بدون بحث و با لبخندی آرام و قاطع بدهید تا چرخه مقاومت بسته شود.

Daneshyar

محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۳۵ بخشی است.
اگر این محتوا را مفید میدانید برای دانلود نسخه کامل محتوا ی لطفا
به وبسایت دانشیار www.fd49.ir مراجعه فرمایید .

با توجه به اهمیت آموزش مهارتهای زندگی برای کودکان و نوجوانان و نقش بدون تردید آن در ساختن جامعه سعادتمند و بالندگی فرزندان این سرزمین ،لطفا این محتوا را با عزیزانتان و سایر هموطنان به اشتراک بگذارید