

چه کار کنیم؟
وقتی نمی‌توانیم راحت بخوابیم

راهنمای کودکان برای غلبه بر مشکلات خواب



۶	مقدمه برای والدین و مراقبین.....
	فصل اول
۸	یک جادوی کوچک.....
	فصل دوم
۱۶	اعداد مهم.....
	فصل سوم
۳۰	مقدمه چینی.....
	فصل چهارم
۳۶	الگوها.....
	فصل پنجم
۴۴	وقتی ترس وارد ماجرا می‌شود.....
	فصل ششم
۵۰	پیدا کردن مربی.....
	فصل هفتم
۶۲	آدم‌های بد و هیولاها.....
	فصل هشتم
۷۲	مغزهای شلوغ.....
	فصل نهم
۷۸	بدن خود را آرام کنید.....
	فصل دهم
۸۶	از خواب پریدن شبانه.....
	فصل یازدهم
۸۸	رؤیاهای ترسناک.....
	فصل دوازدهم
۹۲	خوب بخوابید.....

مقدمه‌ای برای والدین و مراقبین

اعضای خانواده و ناتوانی در آرام‌گرفتن در شب از دیگر موارد است. عادات‌های بد به سرعت شکل می‌گیرند، اما از بین بردن این عادات به ظاهر غیر ممکن است. کوتاه‌شدن زمان خواب می‌تواند باعث تغییرات آسیب‌زای جسمانی شود و به مرور خوابیدن را در شب‌های بعد سخت‌تر و سخت‌تر نماید.

شما همه اینها را می‌دانید و بی‌شک تا کنون تمام تلاش خود را کرده‌اید تا کودک‌تان به روشی مناسب و در ساعتی مناسب به خواب رود. اما همان‌طور که می‌دانید، تختخوابی وجود ندارد که بچه‌ترسیده هشت ساله شما بر روی آن به خواب رود یا منطقی که بتوانید با استفاده از آن فرزند ده ساله وحشت‌زده خود را آرام کنید یا روال منظمی که فرزند ده ساله بی‌قرارتان را کاملاً آرام کند. شما، به‌عنوان والدین کودک، نقش مهمی در کمک‌کردن به او برای داشتن عادات خواب مناسب بر عهده دارید. اما به تنهایی نمی‌توانید مشکل خواب کودک شش، نه یا



«شب به‌خیر. خوب بخوابی. خیلی دوستت دارم.» این صحنه‌ها برای همه ما آشنا است؛ ما بعد از آرام صحبت‌کردن، شب به‌خیر گفتن به بچه‌ها و نوک پنجه راه‌رفتن، شستن ظرف‌ها و خاموش‌کردن تلویزیون، بالاخره، وقتی بچه‌های مان به خواب رفتند، زمانی برای خودمان در اختیار داریم.

اما در بسیاری از خانه‌ها، اوضاع به این خوبی پیش نمی‌رود. و زمان خواب بچه‌ها زمان جنگ و دعوا است. در مورد اینکه چه موقع بخوابیم دعوا می‌کنیم، در مورد اینکه کجا بخوابیم دعوا می‌کنیم و حتی در مورد اینکه چه کسی اول به رختخواب برود و چند تا داستان خوانده شود هم دعوا می‌کنیم. یا حتی ما در مورد تعداد بغل‌کردن‌های آخر شب دعوا می‌کنیم: «تو را به خدا، یک بار دیگر بغلم کن!» و آن‌قدر به دعوا ادامه می‌دهیم تا دیگر توانی برای هیچ‌کس باقی نمی‌ماند و خواب به کلی از سر همه می‌پرد. بعد ما تسلیم و مجبور می‌شویم روی تختخواب آنها بخوابیم که خیلی برای مان کوچک است یا اینکه بچه را به رختخواب خودمان ببریم تا با ما بخوابد. اما این چیزی نیست که مایل به انجام آن باشیم.

حتی اگر یکی از فرزندان ما در خوابیدن مشکل داشته باشد، روی زندگی بقیه اعضای خانواده، از خلق روز بعد گرفته تا توانایی متمرکزشدن در مدرسه هم، تأثیر منفی می‌گذارد.

بچه‌هایی که در خوابیدن مشکل دارند در مقابل مشکلات اضطراب، خشم غیرقابل کنترل و بیماری‌های جسمانی آسیب‌پذیری بیشتری دارند. والدین چنین بچه‌هایی هم وضعیت خوبی ندارند.

دلایل مختلفی برای مشکلات خواب کودکان وجود دارد که باعث می‌شود آنها و ما به اندازه کافی نخوابیم. ترس‌های شبانه در بالای فهرست این دلایل قرار دارند. فشارهای ناشی از تکلیف زیاد، برنامه‌های تلویزیونی، عدم ارتباط کافی بین

در طول خواندن کتاب، مراقب باشید که عجله نکنید. هر بار، فقط روی یک یا دو فصل کار کنید. درک و تسلط بر هر مرحله، مطابق با آنچه بیان شده است، ساختار مورد نیاز برای حرکت رو به جلو همراه با موفقیت‌های بیشتر را برای بچه‌ها ایجاد می‌کند. ممکن است که بعضی از بچه‌ها بخواهند همین‌طور به خواندن ادامه دهند مخصوصاً وقتی که می‌بینند که هر فصل با یک ترفند جادویی شروع می‌شود. به آنها اجازه این کار را ندهید. در عوض از میل کودک‌تان به یادگیری ترفند بعدی به عنوان انگیزه برای ادامه کار استفاده کنید. وقتی کودک توانست بر یک مرحله تسلط یابد، می‌تواند به مرحله بعدی برود. بچه‌هایی که در خواندن کتاب عجله می‌کنند و یا تمام ترفندهای جادویی را در ابتدا می‌خوانند، نمی‌توانند همه مطالب کتاب را دریابند. اگر شما و فرزندتان همه مراحل را با دقت پیش رفته‌اید، ولی هنوز فرایند به خواب رفتن او بیش از یک ساعت زمان می‌برد، یا در طول شب مدام از خواب می‌پرد و یا اینکه کمتر از هشت ساعت در شبانه روز می‌خوابد، لازم است که با پزشک کودک‌تان یا یک درمانگر مشورت کنید.

فرزندتان را برای هر قدمی که هر بار به جلو و به سمت موفقیت بر می‌دارد تشویق کنید. او را تشویق به تمرین، تمرین و تمرین بیشتر کنید تا مراحل سخت به مرور برایش ساده شود. سپس پیشرفتش را جشن بگیرید و به پیش بروید. به دنبال تغییرات تدریجی شامل صدا کردن‌های کمتر، به خواب رفتن سریع‌تر و کاهش از خواب پریدن باشید. تمام اینها نشانه این است که مطابق برنامه پیش می‌روید.

و بعد، زمانی خواهد رسید که شما قادر خواهید بود فرزندتان را به اتاقش ببرید و در گوشش بگویید: «دوستت دارم.» و با نوک پا از اتاق خارج شوید؛ بدون گریه، بدون دعوا، بدون بیدار شدن‌های مداوم و بدون اینکه بچه مخفیانه به رختخواب شما بیاید. کودک شما مهارت‌هایی خواهد آموخت که در سرتاسر زندگی به کارش می‌آیند. چون در واقع این کتاب، فراتر از موضوع خواب راحت و کامل، به مقابله با ترس‌ها و آرام‌سازی بدن و ذهن می‌پردازد و در مورد تعیین هدف و دستیابی به آن است.

و همچنین هدیه‌ای به شما می‌دهد و آن هدیه زمان بیشتر برای خودتان در شب هنگام است. از آن لذت ببرید!



دوازده ساله خود را حل کنید. شما به کمک کودک‌تان هم نیاز دارید. در این مورد این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. کتاب «چه کار کنم اگر راحت نمی‌خوابم» به بچه‌ها یاد می‌دهد که چگونه بر مشکلات معمول خواب از جمله ترس‌ها، مشغله‌های فکری و بدن‌های بی‌قرار خود غلبه کنند. اگر شما این کتاب را مطالعه کنید، می‌توانید بهترین حامی فرزندتان در پرورش مهارت‌های جدید برای خوابی راحت باشید. سپس سعی کنید خودتان هم در حفظ عادت‌های ثابت خواب حتی در آخر هفته‌ها متعهد باشید. این می‌تواند چالشی برای خانواده‌های شلوغ باشد، اما داشتن خواب کافی بخشی اساسی از آموزش خوابیدن و تداوم خواب است.

بعد از خواندن کتاب به تنهایی، آن را همراه با کودک خود بخوانید و به او کمک کنید که مراحل را به دقت طی کند. در این کتاب مهارت‌های جدیدی وجود دارد که کودک‌تان بایستی تمرین کند و همین‌طور قوانین جدید که شما بایستی بر آنها تاکید کنید. ممکن است بعضی از قوانین نیازمند تغییرات عمده در عادت‌های خانوادگی شما باشند؛ مثل خاموش کردن تلویزیون یک ساعت قبل از زمان خواب کودک. بعضی اوقات ممکن است کودک شما مقاومت کند، اما شما کوتاه نیایید. قاطعانه و بدون عذرخواهی، تمام توصیه‌ها را تا زمانی که کودک مداوم و در زمان مناسب به خواب برود ادامه دهید. پس از آن می‌توانید تصمیم بگیرید که کمی آزادی عمل بدهید.

فصل اول

یک جادوی کوچک

آیا لذت بخش نیست که شما به رختخوابتان بروید، پتو را روی خود بکشید، چشمانتان را ببندید و بعد بدون هیچ ترس و ناراحتی، بدون اینکه به صداها و آدم‌های بد فکر کنید، به خواب بروید؟

و آیا لذت بخش نیست بدون اینکه بیخودی تشنه شوید و یا مرتباً بخواهید شما را در آغوش بگیرند و مرتب نیاز به دستشویی رفتن داشته باشید یا بدون اینکه احساس کنید خیلی گرم‌تان است یا اینکه پاهایتان پبرد و یا اینکه ساعت‌ها با چشم‌های باز در رختخواب باشید و گمان کنید که هرگز خوابتان نخواهد برد به خواب بروید؟



تصویر خود را بکشید که روی این تخت دراز کشیده‌اید.

کدام یک از مواردی که در تصویر زیر نوشته شده است، خوابیدن را برای شما سخت می‌کند؟

