

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای برخورد با

مشکلات خواب کودکان

سوزان ای. گاتلیب

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

۷۷	بیاهت تالاشه لایه ریه ۶۰ ریشتر
۸۷	بیاهت تالاشه ریه
۹۸	بیاهت تالاشه لایه آلت
۱۶	بیاهت تالاشه
۲۶	بیاهت تالاشه
	بیاهت تالاشه

فهرست مطالب

۵ سخن ناشر

۷ مقدمه

بخش ۱: الگوهای خواب طبیعی

۱۰ فصل اول. خواب کودک

۱۸ فصل دوم. خواب کودک نوپا

۲۴ فصل سوم. کودک پیش دبستانی و خواب

۳۰ فصل چهارم. کودک دبستانی و خواب

بخش ۲: ایجاد عادات صحیح خواب

۳۶ فصل پنجم. زمان خواب

۴۳ فصل ششم. برنامه خواب

۴۸ فصل هفتم. برنامه‌های ایده‌آل

۵۳ فصل هشتم. محیط خواب

۵۸ فصل نهم. فواید خواب نیمروزی

۶۳ فصل دهم. خواب شب

۶۹ فصل یازدهم. خواب و سرشت کودک

۷۳ فصل دوازدهم. در کنار کودک خوابیدن

۷۷	بخش ۳: برخورد با مشکلات خواب
۷۸	فصل سیزدهم. رفع مشکلات خواب
۸۶	فصل چهاردهم. کنار آمدن با مشکلات خواب
۹۱	فصل پانزدهم. شناخت خواب
۹۶	فصل شانزدهم. عادات خواب
۱۰۳	فصل هفدهم. تغذیه در شب
۱۰۸	فصل هجدهم. قولنج
۱۱۳	فصل نوزدهم. سر کوفتن و رفتارهای ریتم‌دار
۱۱۸	فصل بیستم. سندرم حضور در صحنه
۱۲۴	فصل بیست و یکم. کودک سحرخیز
۱۳۰	فصل بیست و دوم. بیرون آمدن از رختخواب
۱۳۶	فصل بیست و سوم. موجودات خیالی در شب
۱۴۲	فصل بیست و چهارم. کابوس
۱۴۸	فصل بیست و پنجم. خواب، بیماری و دارو

۱۵۳	بخش ۴: اختلالات خواب
۱۵۴	فصل بیست و ششم. بی‌خوابی
۱۵۸	فصل بیست و هفتم. ترس‌های شبانه
۱۶۲	فصل بیست و هشتم. خواب گفتاری و خواب گردی
۱۶۷	فصل بیست و نهم. شب ادراری
۱۷۵	فصل سی‌ام. ایست تنفسی
۱۸۰	پرسش و پاسخ
۱۸۵	واژه‌نامه
۱۸۷	نمایه

مقدمه

زمان خواب، هم زمانی گرم و دلچسب برای نزدیکی افراد خانواده است و هم ممکن است وحشتناک‌ترین بخش طی شبانه‌روز باشد. این کتاب به والدین کمک می‌کند تا با نحوه خواب کودکان آشنا شوند و بتوانند مشکلات شایع خواب آن‌ها را برطرف سازند.

اولین مرحله، آشنایی با الگوهای خواب طبیعی است. بخش یک شامل فصل‌هایی است که رفتار خواب کودک را از طفولیت تا سن مدرسه دنبال می‌کند. هر فصل به نکات مهمی از مهارت‌های حرکتی، تکلم و تفکر کودک می‌پردازد که ممکن است بر خواب کودک تأثیر گذارد. مشکلات شایع هر سن نیز توصیف شده است تا والدین بتوانند آن‌ها را پیش‌بینی کنند و برای برطرف ساختن آن‌ها برنامه‌ریزی نمایند.

بهترین روش برخورد با مشکل خواب کودک، پیشگیری است که محور اصلی بخش دو را تشکیل می‌دهد. این بخش بر نحوه برنامه‌ریزی روزانه، تشخیص خستگی و مهیا ساختن محیطی که کیفیت خواب کودک را بهبود ببخشد، تکیه می‌کند. والدین باید با مزایای برنامه‌ریزی آشنا شوند و فرصتی برای بررسی برنامه‌های خلاقانه در این زمینه داشته باشند. خواب نیمروزی، سرشت کودک، خواب شب و خوابیدن در کنار کودک از جمله عناوین دیگری است که این کتاب به آن‌ها پرداخته است.

مشکل خواب در کودکی امر رایجی است. تعداد معدودی از کودکان با

چنین مشکلاتی روبه‌رو نمی‌شوند. دامنه این مشکلات وسیع است. بعضی از کودکان با دشواری به خواب می‌روند، بعضی دیگر سریع به خواب می‌روند اما در طول شب به کرات بیدار می‌شوند. عده‌ای دیگر در طول شب خوب می‌خوابند اما سحرخیزند. خواب بد و وحشت از کابوس، پدیده‌ای همگانی است. قولنج، تغذیه در شب یا بیماری نیز می‌تواند بر خواب کودک تأثیر گذارد. والدین نباید دست روی دست بگذارند و منتظر بمانند تا مشکلات خودبه‌خود رفع شوند. در بخش سه - برخورد با مشکلات خواب کودک - والدین با مطالعه موارد حقیقی از ابتدای بروز مشکل تا راه‌حل نهایی، با علل و نحوه کنترل آن آشنا می‌شوند. با شناختی که والدین با مطالعه این بخش به دست می‌آورند می‌توانند با درک بهتر و اعتماد و آگاهی بیشتر با مشکل فرزند خود روبه‌رو شوند. زندگی کردن با کودکی که به‌سختی می‌خوابد، طاقت‌فرساست. به همین دلیل، یکی از فصل‌های بخش سه، به موضوع کنترل مشکل خواب تا مرتفع شدن آن می‌پردازد.

بخش چهارم به اختلالات خواب می‌پردازد. این اختلالات از جمله مشکلات خواب تلقی می‌شوند، زیرا ریشه در ساختار واقعی یا کیفیت خود خواب دارند. بی‌خوابی، ترس‌های شبانه، خواب‌گردی یا خواب‌گفتاری، شب‌اداری و ایست تنفسی موضوع‌هایی هستند که در بخش چهارم مورد بررسی قرار می‌گیرند و مفصلاً به تشریح و درمان این شرایط پرداخته می‌شود. پیشگیری و درمان مشکلات خواب، تلاش عظیمی را می‌طلبد، اما نتیجه‌ای که به‌بار می‌آورد ارزش آن را دارد؛ که وجود کودک و والدینی شادتر و پرانرژی‌تر است.