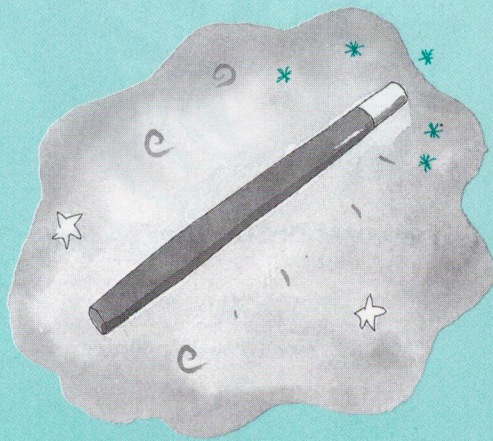


چه کارکنم اگر
راحت نمی‌خواهم



فهرست

- ۶ مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
- ۱۰ فصل ۱ یک جادوی کوچک
- ۱۸ فصل ۲ اعداد مهم
- ۳۲ فصل ۳ تنظیم کردن
- ۳۸ فصل ۴ الگوها
- ۴۶ فصل ۵ وقتی ترس وارد ماجرا می‌شود
- ۵۲ فصل ۶ تنهایی
- ۶۴ فصل ۷ آدم‌های بد و هیولاها
- ۷۴ فصل ۸ مغزهای شلوغ
- ۸۰ فصل ۹ بدن خود را آرام کنید
- ۸۸ فصل ۱۰ از خواب پریدن
- ۹۰ فصل ۱۱ رویاهای ترسناک
- ۹۴ فصل ۱۲ خوب بخوابید
- ۹۹ طرح زمان‌بندی خواب

مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

«شب بخیر. خوب بخوابی. خیلی دوستت دارم.» این صحنه‌ها برای همه‌ی ما آشناست: از آرام صحبت کردن، شب بخیر گفتن به بچه‌ها و نوک پنجه راه رفتن، شستن ظرف‌ها و خاموش کردن تلویزیون و بالاخره، لحظه‌ای که تا به خودمان می‌آییم، می‌بینیم که بی‌اراده خوابمان برده است.

اما در بسیاری از خانه‌ها، اوضاع به این خوبی پیش نمی‌رود. وقت خواب بچه‌ها، وقت جنگ و دعواست. در مورد اینکه چه موقع بخوابیم دعوا می‌کنیم، در مورد اینکه کجا بخوابیم دعوا می‌کنیم. در مورد اینکه چه کسی اول به رختخواب برود و چند تا داستان خوانده شود دعوا می‌کنیم. در مورد تعداد بغل کردن‌های آخر شب دعوا می‌کنیم. «تو رو خدا، یک بار دیگر بغلم کن!» و... آن قدر به دعوا ادامه می‌دهیم تا دیگر توانی برای هیچ‌کس باقی نمی‌ماند و خواب به کلی از سر همه می‌پرد. و بعد ما تسلیم می‌شویم و مجبوریم روی تختخوابی بخوابیم که خیلی برایمان کوچک است یا اینکه

بچه را به رختخواب خودمان ببریم
تا با ما بخوابد. اما این چیزی
نیست که ما مایل به انجام آن
باشیم.

حتی اگر یکی از فرزندان ما
در خوابیدن مشکل داشته باشد،
روی زندگی بقیه‌ی اعضا خانواده



هم تأثیر منفی می‌گذارد. از خلق و خوی روز بعد گرفته تا توانایی تمرکز داشتن در مدرسه. بچه‌هایی که در خوابیدن مشکل دارند در مقابل بیماری‌های انگلی آسیب‌پذیری بیشتری دارند و اضطراب شدید آنها منجر به بیماری‌های جسمانی متعددی می‌شود. والدین چنین بچه‌هایی هم وضعیت خوبی ندارند.

دلایل مختلفی برای مشکلات خواب کودکان وجود دارد که باعث می‌شود آنها (و ما) به اندازه‌ی کافی نخوابیم. ترس‌های شبانه در بالای فهرست این دلایل قرار دارند. تکلیف زیاد، برنامه‌های تلویزیونی و عدم ارتباط کافی بین اعضای خانواده از دیگر موارد است. عادت‌های بد هم می‌توانند منجر به این مشکلات شوند. کوتاه شدن زمان خواب می‌تواند باعث تغییرات جسمانی شود و به مرور خوابیدن را در شب‌های بعد، سخت‌تر و سخت‌تر نماید.

بی‌شک شما تاکنون تمام تلاش خود را برای برطرف کردن مشکل خوابیدن فرزندتان کرده‌اید. اما همان‌طور که می‌دانید، تختخوابی وجود ندارد که بتوان با آن بچه‌ی ترسیده هشت‌ساله‌ی خود را راضی به تنها خوابیدن روی آن کنید یا منطقی که بتوانید با استفاده از آن، فرزند ده‌ساله‌ی وحشت‌زده و بی‌قرار خود را آرام نمایید. شما به عنوان والدین کودک، نقش مهمی در کمک کردن به او برای داشتن یک خواب خوب، برعهده دارید. اما از سن شش تا دوازده‌سالگی شما به کمک و همکاری فرزندتان هم نیاز دارید.

مشکل خواب در کودکان، بسیار شایع است. کتاب «چه کار کنم اگر راحت نمی‌خوابم» به بچه‌ها یاد می‌دهد که چگونه بر مشکلات معمول خواب، ترس‌ها، مشغله‌های فکری و جسم بی‌قرار خود غلبه کنند. شما نیز این کتاب را مطالعه کنید و بهترین حامی فرزندتان در پرورش مهارت‌های خواب باشید. خودتان هم

باید به عادت‌های ثابت خواب متعهد باشید، حتی در آخر هفته‌ها هم این ثبات را حفظ کنید. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که باید به آن توجه کنید میزان خواب لازم برای کودک می باشد.

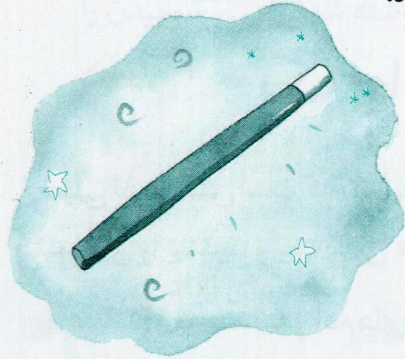
بعد از مطالعه‌ی کتاب به تنهایی، آن را با کودک خود بخوانید و به او کمک کنید که مراحل را به دقت طی کند. در هر فصل مهارت‌های جدیدی به کودک آموزش داده می‌شود. همین‌طور قوانین جدید، که باید کاملاً رعایت شوند. ممکن است بعضی از قوانین نیازمند تغییرات عمده در عادت‌های خانوادگی باشد (مثلاً خاموش کردن تلویزیون در ساعت مقرر برای خواب کودک).

بعضی اوقات شما مجبور می‌شوید که در مقابل کودک مقاومت کنید. قاطعانه و بدون قبول عذرخواهی، تمام توصیه‌ها را تا زمانی که کودک به خواب مداوم و پیوسته برود، ادامه دهید.

در طول خواندن کتاب، مراقب باشید که عجله نکنید. هر بار، فقط روی یک یا دو فصل کار کنید. درک مهارت‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند که به موفقیت‌های بیشتری دست یابند. ممکن است که بعضی از بچه‌ها بخواهند همین‌طور به خواندن ادامه دهند مخصوصاً وقتی که می‌بینند که هر فصل با یک ترفند شروع می‌شود. به آنها اجازه‌ی این کار را ندهید. وقتی کودک توانست از عهده‌ی یک مرحله بر بیاید، می‌تواند به مرحله‌ی بعدی برود. بچه‌هایی که در خواندن کتاب عجله می‌کنند و یا تمام ترفندها را پشت سر هم می‌خوانند، نمی‌توانند همه‌ی مطالب کتاب را دریابند.

اگر شما و فرزندتان، همه‌ی مراحل را با دقت پیش رفته‌اید ولی هنوز به خواب

رفتن او بیش از یک ساعت زمان می‌برد، یا در طول شب مدام از خواب می‌پرد یا اینکه کمتر از ۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابد، لازم است که با یک متخصص کودکان مشورت کنید.



فرزندتان را برای هر مرحله که با موفقیت پشت سر می‌گذارد تشویق کنید. به او اعتماد به نفس بدهید تا مراحل سخت به مرور برایش ساده شود. شاهد تغییرات تدریجی باشید، کمتر اخطار دهید، به خواب رفتن سریع‌تر از تداوم خواب، بهبود می‌یابد. تمام این‌ها علامت پیشرفت هستند.

و بعد، زمانی خواهد رسید که شما قادر خواهید بود فرزندتان را به اتاقش برده، در گوشش بگویید: «دوستت دارم.» و به نرمی از اتاق خارج شوید. بدون ترس، بدون دعوا، بدون بیدار شدن‌های مداوم و بدون اینکه بچه مخفیانه به رختخواب شما بیاید. کودک شما مهارت‌هایی خواهد آموخت که در سرتاسر زندگی، کمکش می‌کند. چون این مسئله، فقط در مورد خواب نیست بلکه چیزی بیش از آن است: در مورد غلبه بر ترس‌هاست. در مورد آرام کردن بدن و آرام کردن ذهن است. در مورد تعیین هدف و دستیابی به آن است.

و هم‌چنین زمان بیشتر برای خوابیدن. این هدیه‌ای است که به شما تقدیم می‌شود. از آن لذت ببرید!

یک دفتر برای فرزند خود تهیه کنید و از او بخواهید تمرین‌های کتاب را در آن انجام دهد.

