

حقیقت در دنیای مجازی

گردآوری: شاد.دات.کام

هفت روش برای داشتن خواب بهتر

اکثـر مردم بعد از یـک روز کار و فعالیت روزانه شب هنگام نیاز به خوابی آرام و راحت دارند تا نیرو و انـرژی لازم برای شـروع روز بعد و فعالیت‌های روزمره را به‌دسـت آورند. بنابراین، داشـتن خواب راحت و کامل مقوله‌ای اسـت که در سراسـر ابعاد زندگی فرد مؤثر است.

خلـق و خو، انرژی و توان بدنی و آمادگی ذهن برای فعالیت روزانه و از همه مهم‌تر سلامتی جسم و روان تا حدود زیادی مرتبط با خواب شبانه است.

□ هفت گام برای خواب راحت

با این هفت روش شما می‌توانید پس از تمرین و ممارست خوابی لذت‌بخش و فردایی بهتر آغاز کنید.

۱ ـ ساعت بیولوژیکی بدنتان را تنظیم کنید.

اولیـن عاملی کـه در هنگام صبح به سـاعت بیولوژیکـی بدن کمک می‌کنـد که به‌طور مؤثر و کارآمـد تنظیم شـود، تابش نور خورشـید به بدن اسـت. پس هنگام صبح بگذارید اشعه آفتاب و نور صبحگاهی خورشـید به چشمانتان بتابد و با تمام وجود گرمای تابش آن را احساس کنید.

مرحلـه بعدی یک پیـاده‌روی کوتاه و سـپس خوردن صبحانه است. چنانچه در طول روز نیاز به یک چرت یا خواب نیمروزی داشـتید بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه نخوابید.

۲ ـ هیجان و دلواپسی درباره خواب را به حداقل برسانید.

زمانی‌که از خواب بیدار می‌شوید تنها برای مدت ۵ دقیقه تمام افکار مضر و مزاحم که در طول شب موجب بی‌خوابیتان می‌شوند را روی کاغذ بیاورید.

گاهی اوقات وقتی ۸ ساعت کامل در شب نمی‌خوابید، روز بعد نگرانی به سراغتان می‌آید و با خود فکر می‌کنید که از عهده کارهای روزانه خود به‌درستی بر نمی‌آیید و یا حتی با این فکر که حتماً روز بدی پیش رو خواهید داشت خود را آزار می‌دهید.

این تصور کاملاً اشتباه است و موجب نگرانی و تشویش خاطرتان می‌شود. بنابراین، سعی کنید با این‌گونه افکار منفی مبارزه کنید و افکار مثبت و مفیدی نظیر «با این‌که خسته هستم و درست نخوابیدم ولی مطمئن هستم روز عادی و حتی خوبی را سپری خواهم کرد و یا از آن‌جایی که خسته هستم مطمئنم امشب راحت می‌خوابم» را جایگزین کنید.

۳ ـ ساعت مناسب برای خوابیدن خود در نظر بگیرید.

به خاطر داشته باشید ۳ الی ۴ ساعت قبل از زمان خواب از پرداختن به تمرینات و حرکات ورزشی سخت پرهیز کنید و هم‌چنین حداقل یک ساعت قبل از خواب از کار روزانه و مطالعات دست بکشید.

در عوض برای تسکین و آرامش دادن به جسم و ذهنتان، زمانی را به امور کارهای آرامش بخش و آرام کننده مثل گوش کردن به موسیقی آرام و یا خواندن کتاب داستان (البته بیرون از رختخواب) سپری کنید.

۴ ـ ساعت بیدار شنی خود را تنظیم کنید.

برای بیدار شدن از خواب، ساعتی را برای خود مقرر کنید که بتوانید هر روز حدوداً سر همان ساعت از خواب بلند شوید. تعیین یک زمان مشخص برای بیدار شدن به‌طوری‌که در تمام روزهای هفته قابل اجرا باشد مهمترین امر در تنظیم ساعت بیداری است.

به یاد داشته باشید خیلی زود به رختخواب نروید بگذارید تا کاملاً احساس خواب‌آلودگی کنید سپس به رختخواب بروید چون بدن انسان به‌طور طبیعی حدود ۸۵ درصد از زمانی‌که در رختخواب است به خواب عمیق می‌رود.

۵ ـ زمانی را به دلواپسی و نگرانی‌هایتان اختصاص دهید.

رختخواب، محل پرداختن به حل مسایل و نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها و حتی فکر کردن نیست بلکه جایی است برای استراحت و خوابیدن. اکثر مردم در حالی به سوی رختخواب می‌روند که هنوز خود را فارغ از تشویش‌ها و دل‌مشغولی‌های روزمره نکرده‌اند و قبل از این‌که به خواب روند، مدت زیادی را با فکر کردن در رختخواب غلت می‌زنند. بنابراین سعی کنید هر روز ۳۰ دقیقه زمان برای فکر کردن به مشکلات و برنامه‌ریزی‌ها و هم‌چنین بررسی علل نگرانی‌هایتان اختصاص دهید. این‌کار سبب می‌شود که وقتی می‌خواهید بخوابید فکری آسوده داشته باشید چون می‌دانید که قبلاً به این امور و مسایل فکر کرده‌اید و برای روز بعد هم دوباره زمانی را برای پرداختن به این‌گونه افکار از پیش در نظر گرفته‌اید.

به خود بگویید «بس است امروز به مقدار کافی

در مورد مشکلاتم فکر کردم، فردا روز جدیدی است و دوباره فکر خواهم کرد الان وقت خواب است».

کنـار تخت خواب خود قلـم و کاغذی بگذارید هر وقت فکر تازه‌ای به سـراغتان آمد و ذهنتان را مشـغول کرد فوراً آن را یادداشت کنید تا در زمان معین روز بعد به آن بپردازید.

۶ ـ وضعیت و حالت مناسـب برای خواب خود پدید آورید

هنگامی‌کـه قصد دارید به رختخواب بروید ابتدا مطمئن شوید که کاملاً راحت و آسوده‌خاطر هستید. چون اگر با نگرانی و دلواپسـی به رختخواب بروید به سـختی خوابتـان می‌برد اگر ظـرف مدت ۲۰ دقیقه نتوانسـتید بخوابید و حالت مضطرب داشتید به سـراغ کاری بروید کـه موجب تمدد اعصاب و آرامش شما گردد تا به حالت آرامش و خواب‌آلودگی برسید اگر ترجیح می‌دهید از جایتان بلند نشوید در همان رختخواب برای خود وضعیت آرامش بخشی ایجاد کنید که حداقل بتوانید با آسـایش و راحتی استراحت کنید.

۷ ـ خواب پریدن‌های خود را علاج کنید.

اگر از آن دسته افراد هستید که نیمه شب از خواب می‌پرند و ظـرف مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نمی‌توانید دوبـاره بخوابید از جـا برخیزید و کاری که موجب تسـلی و آرامشتان می‌شـود انجام دهید تا این‌که خواب چشمانتان را بگیرد.

چـون در این حالت اگـر در رختخواب بمانید نه تنها نمی‌توانید اسـتراحت کنید بلکه حالت عصبی پیدا می‌کنید و در نتیجه بدنتان نمی‌تواند انرژی از دست رفته طی روز را برای روز بعد جبران کند.

در پایـان بایـد توصیـه کـرد، چنانچـه دچار بی‌خوابی‌های مکرر طی شـب هسـتید از مصرف خودسرانه داروها و قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور خودداری کنید. این‌گونه مصرف خودسرانه داروهای آرام‌بخـش اگرچه به‌طور موقت به خوابیدن شـما کمـک می‌کند امـا از آن‌جایی که بـدون تجویز متخصص و بدون همخوانی لازم با نوع بی‌خوابی شـما هستند به مرور اثرات جانبی مضری خواهند داشـت و از سوی دیگر، سیسـتم بدن با این‌گونه داروهـا عادت پیدا کرده و اثر واقعی آن‌ها به مرور زمان کاهش می‌یابد.

پـس از گذراندن این مراحل می‌توانید رفتارها و عادات خواب خود و نیز افکار منفی و مضر که هنگام خوابیدن به سراغتان می‌آیند و هم‌چنین افکار مثبت جایگزین شده را به‌طور هفتگی در جدولی یادداشت کنید. بعد از ۴ تا ۶ هفته شاهد پیشرفت خود خواهید بود و تازه در می‌یابید که چگونه و چه‌قدر می‌خوابید و نیز چه احساسی نسبت به خواب خود دارید.

ترجمه: لیلا فاضل

منبع: ماهنامه اقتصاد خانواده

کابوس Nightmare

□ علایم

هر کسی خواب می‌بیند و اغلب کودکان نیز دچار رویاها یا کابوس‌های ناخوشـایند می‌شوند. کودک ممکن اسـت ناگهان بر اثر ترس جیغ کشیده و از خواب بیدار شود یا بدون کنترل به اطراف دست و پا بزند به نظر می‌رسد در حالتی بین بیداری و خواب قرار دارد، چشـم‌هایش باز است، اگرچه واقعیت را حس نمی‌کند و حتی ممکن است شما را نشناسد و

گفته‌هایتان را نفهمد. کابوس دلایل مختلفی دارد. اگر درجه حرارت بدن کودک بالا باشـد و بیماری آسـایش او را سلب کرده باشد ممکن است هنگام شب با حالتی وحشت‌زده و بدنی داغ از خواب بیدار شود اگر در حالت خستگی بسیار به خواب فرو رفته باشـد ممکن اسـت ظرف یکی دو سـاعت بعد از خواب با گریه بیدار شود، شاید یک برنامه ترسناک تلویزیونی قبل از خواب دیده یا از تاریکی می‌ترسد و از این‌که در اتاق خواب تنها بماند، نفرت دارد. در کودکان طبیعی اگر دچار کابوس شوند علت اصلی معمولاً اضطراب در مورد مدرسـه یا حوادث منزل مانند به دنیا آمدن بچه جدید می‌باشد.

□ آیا خطرناک است؟

کابوس‌هـا خطـری در بـر ندارند و نیـازی به کمک‌های پزشـکی نیست مگر این‌که همیشگی باشند.

□ ابتدا چه کار باید بکنید؟

فوراً به بالین کودک بشـتابید، نگذارید آشفته و عصبی شـود، چراغ را روشـن کنید، او را نزدیک خود بگیرید و برای آن‌که آرام شود به آهستگی با او صحبت کنید، بلند حرف نزنید و او را نترسـانید زیرا ممکن اسـت آشفتگی خاطر او بیشتر شود. از او درباره این‌که چرا با وحشـت از خواب بیدار شده و یا نوع خوابی که دیده، سؤال نکنید. کنار او بمانید تا مجدداً به خواب رود.

□ آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر کابوس‌ها به طور مکرر (مثلاً هر شب) اتفاق می‌افتند و کودک به خاطر آن‌ها دچار کمبود خواب شده است از دکتر نظر بخواهید.

□ دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر احتمالاً کاری انجـام نمی‌دهد اما از بابت برطرف شدن آن شما را مطمئن می‌کند.

اگر کودک دچار بی‌خوابی شـده است می‌تواند یـک آرام‌بخش ملایم به او بدهـد تا به خواب او کمک کند.

□ شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

اگر کودک قادر به توضیح است از او بپرسید که به نظر وی چه عاملی موجب کابوس شـده است امـا این سـؤال را در روز بعد که به طور طبیعی از خواب بیدار شده است، بپرسید.

با خاطر جمع سـاختن کودک، از اضطراب وی بکاهید اگر علت فشار روانی او را احساس می‌کنید مثلاً به دنیا آمدن بچه جدید سـعی کنید ترس را از وی برانید..

منبع: سایت کودکان

مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری اسـت. بسـیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشـکل دارند و به موقـع نمی‌خوابند، در کودکان معمولا بی‌خوابی اوایل شـب اتفـاق می‌افتد و به اصطلاح به آن بی‌خوابی شبانه گفته می‌شود. احتیاج به خواب در انسان‌ها در سنین مختلف متفاوت است. به عنوان مثال به طور متوسـط یک کودک دوازده ساله، به نه ساعت خواب و یک کودک چهار ساله، به یازده و نیم ساعت خواب احتیاج دارد.

البتـه، این مسـأله بین کودکان بـا هم در یک سـن فرق می‌کند. کودکی که شـب‌ها با آرامش و بـه حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب

بیدار می‌شـود و اگر به حد کافی نخوابد، صبح روز بعـد به علت کافی نبودن مقدار خواب بهانه گیر و کج رفتار می‌شـود و کمتر شـاد به نظر می‌رسد و انـرژی کمتری دارد. در بچه‌های بزرگتر، به اندازه نبودن خواب شب آن‌ها را خسته حساس می‌کند و نمی‌توانند بر روی درس تمرکز کنند.

والدیـن در خواباندن کودک نقش مهمی را ایفا می‌کنند، حتی عده‌ای از کودکان تا زمانی که یکی از والدین خصوصا مادر در کنارشان نباشد، به خواب فرو نمی‌روند. عواملی که سبب دیر به خواب رفتن در کودکان می‌شـود، ممکن است دلایل متعددی داشـته باشـد. وقتی می‌بینید کودک شـما در به خواب رفتن مشـکل دارد، بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

- آیا ساعت مشخص و منظمی برای رفتن کودک به تخت وجود دارد؟
- آیا کودک در تخت خود احساس خوبی دارد (به عنوان مثال محیط اتاق خواب برایش مطبوع است؟ خیلی روشـن یا تاریک نیسـت؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت مرتب شده و یا تشک خوبی دارد؟)
- آیـا بچه‌هـای متعدد در یک اتـاق می‌خوابند و همدیگر را بیدار نگه می‌دارند؟
- آیا کودک شـما در طول روز مسـایلی داشـته کـه فکرش را بـه طور مداوم مشـغول می‌دارد و وی را هیجـان زده می‌کنـد و باعـث اختلال در خواب می‌شـود؟ (مثال: هیجانات، دعوا و درگیری فیلم‌های مهیج و یا تولد بچه دیگر)
- آیا ممکن است سر و صدا زیاد باشد و مانع خواب کودک شود؟
- آیـا مهمان آمده و کودک تمایـل دارد ترجیحاً بیدار بماند؟
- آیـا کودک در اتاق وقتی تنها اسـت احسـاس ترس می‌کند؟

در کل دلایـل متفاوتی می‌تواند باعث نرفتن به موقع کودک به طرف تخت خود شود.

واقعیت این است که برای خوابی راحت داشتن در شـب برای کودک تنهـا یک روش وجود ندارد راه‌حل‌هـا و توصیه‌های گوناگونـی در این زمینه وجود دارد:

- برای کودک‌تان زمان خواب با مشورت با خودش تعییـن کنید و وقتی به زمان خـواب وی نزدیک است، به کودک باید حتما فرا رسیدن زمان خواب را یادآوری کنید، آن‌ها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.
- سـعی کنید برو به اتـاق خوابت مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسـد و به جـای آن می‌توانید به کـودک بگویید که لازم نیسـت بخوابی بلکه باید در تخت خودت اسـتراحت کنی، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احسـاس آرامش و خواب خود به خود به وجود می‌آید.
- تشویق کودک با صحبت و با عمل، به این صورت که هر شـب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می‌تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شـیر یا خوراکی که کودک دوسـت دارد، باشـد و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب نو و قشنگ به او هدیه بدهید.
- می‌توانیـد قبـل از خواب با یـک عمل مطبوع مثـل: قصه گفتن و یا گوش کردن به نوار قصه و یا لالایی روزش را به پایان برسـانید. همین طور حمام کردن و ماساژ قبل از خواب و یا تکان دادن

کودکان کوچکتر به آرامی، مفید خواهد بود.

■ سعی کنید هنگام خواب، کودک لباس خواب راحتی بپوشد و اتاق خواب کودک تهویه خوبی داشته باشد و لحاف‌های سنگین را برای او نگذارید. توجه کنید کودک شما یک محل خواب مطبوع داشته باشد که خوب به نظر برسد مثل یک اتاق شخصی و یا تخت شخصی.

■ فعالیت‌های بدنی کودک مانند: بازی کردن در پارک، برنامه‌های ورزشی و ... را در طول روز افزایش دهید. البته، باید این بازی‌ها تا غروب ادامه داشته باشد و بتدریج فعالیت کودک را از زمان غروب به بعد کاهش داده و به جای بازی‌های پر تحرک، فعالیت‌هایی مثل مطالعه کردن و شنیدن قصه و یا تماشای تلویزیون را جایگزین کرد، باید سعی کرد قبل از خواب بازی‌های هیجان انگیز مثل بازی‌های کامپیوتری انجام ندهند و یا فیلم‌های هیجان انگیز نبینند.

■ اگر کودک در شب سخت به خواب می‌رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

■ به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و یا نوشابه، خواب کودک را کاهش می‌دهد.

■ اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می‌ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیرید کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند حتی کودک می‌تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نماند. این مسأله کمک می‌کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود..

م. پورفخریان

منبع: سایت کودکان

علت بی‌خوابی و بدخوابی در کودکان چیست؟ و با این مشکل چگونه برخورد کنیم؟

□ **ابتدا باید علت را جستجو کرد.**

شاید دلیل آن جلب توجه، اضطراب، تأثیر داروها، خوب غذا نخوردن و یا استفاده بیش از حد از تنقلات و شکلات و شیرینی باشد. بررسی این عوامل در انتخاب راه‌حل مناسب به شما کمک خواهد کرد.

برای رفع این مشکل می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

۱ ـ فعالیت‌های بدنی کودک (مانند بازی کردن در پارک، برنامه‌های ورزشی و ...) را در طول روز افزایش دهید. کودکان قبل از خواب باید آرام باشند تا برای خوابیدن آماده شوند. بازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعات قبل از خواب مناسب نیستند.

۲ ـ به تدریج از هنگام غروب به بعد، فعالیت کودک را کاهش دهید و به جای بازی‌های پرتحرک مانند کشتی گرفتن یا توپ بازی، فعالیت‌هایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه با دیدن تلویزیون را جایگزین نمایید. انجام فعالیت‌های آرام‌کننده چون حمام آب گرم، ماساژ قبل از خواب و به آرامی تکان دادن کودک مفید خواهد بود.

۳ـ برای زمان خواب کودکتان برنامه تعیین کنید و ساعت خاصی را مشخص کنید.

۴ـ برنامه‌های خانوادگی و خواسته‌های کودک را نیز در نظر بگیرید. انعطاف‌پذیر باشید ولی برخورد قاطع داشتن با کودک را نیز تمرین کنید. الگویی را که تصمیم به ادامه آن ندارید، شروع نکنید. برنامه شبانه باید در کل روز موجب احساس امنیت و نزدیکی میان افراد خانواده شود.

۵ـ قبل از خواب با کودکتان در مورد مسایل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد صحبت کنید.

۶ـ آماده کردن لباس‌های مدرسه و مرتب کردن کتاب‌های فردا، برنامه مناسبی برای کودکان بزرگتر خواهد بود. قصه گفتن برای کودک قبل از خواب در درک این مسأله که الان موقع خواب است کمک می‌کند.

۷ـ پس از رفتن به رختخواب به تدریج از توجهتان نسبت به کودک کم کنید و دیرتر به گریه و جیغ او پاسخ دهید. به کودک بگویید همین الان باید بخوابد و این کار را هر شب تکرار کنید. آن‌ها به برخورد قاطع شما نیاز دارند.

۸ـ برای بعضی از کودکان خوابیدن در اتاق تاریک دشوار است، بنابراین روشن کردن چراغ خواب در اتاق کودک مفید خواهد بود.

۹ـ اگر کودکتان شب‌ها سخت به خواب می‌رود و یا نیمه شب از خواب بیدار می‌شود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید، این کار در ایجاد الگوی خواب منظم کودک کمک خواهد کرد.

۱۰ـ به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و نوشابه، خواب کودک را کاهش می‌دهد.

۱۱ـ به کودکتان روش‌های آرام‌سازی (نفس عمیق، کشش و آرام‌سازی عضلات بدن) را آموزش دهید و تلاش نمایید تا قبل از خوابیدن کودک این تمرین‌ها را انجام دهد.

۱۲ـ به کودک اجازه دهید تا زمانی که خواب‌آلوده و خسته نشده بیدار بماند و سپس او را به رختخواب ببرید.

۱۳ـ از تمرین‌های مثبت استفاده کنید و در طول روز راه‌هایی را که کودک می‌تواند با به‌کارگیری آن‌ها به خواب رود برای او بیان کنید. مثلاً کودک می‌تواند با فکر کردن درباره صحنه‌های آرام و زیبا مانند برخورد امواج دریا به ساحل، پریدن گوسفندان از روی نرده یا تکرار حروف الفبا و خواندن ترانه‌های کودکانه این کار را تمرین کند.

۱۴ـ حتی‌الامکان سعی کنید نکات ایمنی را در اتاق خواب کودک رعایت کنید (مثل پوشاندن سیم‌های برق، استفاده از محافظ پریز برق و دور نگهداشتن کودک از اشیاء شکستنی). این کار به والدین کمک می‌کند تا با خیال راحت، کودک را در اتاقش تنها بگذارند.

۱۵ـ اگر کودک در رختخواب خود نمی‌ماند در اتاق او حضور یابید و هنگامی‌که آرام شد، او را تحسین کنید. برای مثال ابتدا برایش نوار قصه بگذارید و اگر ناآرامی کرد، ضبط را خاموش کنید.

۱۶ـ هنگامی‌که کودک در طول شب از خواب بیدار می‌شود به او کمتر توجه کنید. کمتر او را در آغوش بگیرید، تماس چشمی را محدود نمایید و با او صحبت نکنید. بی‌تفاوتی والدین در این زمان برای خوابیدن مجدد کودک مؤثر خواهد بود.

۱۷ـ داشتن یک هم اتاقی (مثلاً خواهر یا برادر

و یا حتی یک عروسک) می‌تواند به تنها خوابیدن کودک کمک کند و در کسب استقلال او مفید باشد. کودک را به تنها خوابیدن در اتاقش، به عنوان یک رفتار مناسب تشویق کنید.

۱۸ ـ کودکان ترس‌ها و تشویش‌هایی دارند که معمولاً قبل از خواب به سراغشان می‌آید. کودک خود را تشویق کنید در مورد مشکلش با شما صحبت کند. این کار به شما در درک بهتر مسایل، کمک خواهد کرد.

۱۹ ـ به خاطر داشته باشید که والدین، پدربزرگ مادربزرگ و پرستار کودک باید در مورد چگونگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک با یکدیگر هماهنگ باشند.

۲۰ ـ کودکان به علت شرایط سنی خود آسیب‌پذیرهستند و نیاز به حمایت و مراقبت بزرگترها دارند. آسیب‌پذیری کودکان ایجاب می‌کند که با وضع قوانین مناسب، حمایت و مراقبت‌های لازم، سلامت جسم و روان آنان را تأمین کنیم.

□ اصرار کودک جهت خوابیدن در اتاق خواب والدین

اگر کودک برای خوابیدن در اتاق خواب والدین اصرار دارد، رختخواب او را روی زمین بیندازید و بگویید که در صورت تمایل به خوابیدن در آن اتاق باید روی زمین بخوابد. به تدریج در شب‌های بعد رختخواب او را نزدیک در ورودی اتاق خواب، حال و یا در راهرو بیندازید. هدف از این کار این است که کودک در اتاق خواب شما ناراحت باشد. بسیاری از کودکان هنگام قرار گرفتن در چنین شرایطی خوابیدن در رختخواب خود را ترجیح می‌دهند.

منبع: ماهنامه طمطراق