

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 13: راه حل هایی برای نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان پیش دبستانی 3 تا 5 ساله(فارسی) |

# خلاصه

* دانستن اینکه آیا کودک پیش دبستانی تان نگرانی مرتبط با خواب یا نگرانی مرتبط با آرام شدن را تجربه می کند، می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب کودک پیش دبستانی تان تأثیری بر شما و خانواده تان ندارند و استراتژی هایی موثر دارید، در این صورت شما نگرانی مرتبط با خواب ندارید.
* والدین تشویق می شوند نسبت به نیازهای کودکان پیش دبستانی خود پاسخگو باشند. آرام کردن واکنشی یعنی تشخیص اینکه کودک پیش دبستانی تان نیاز به کمک دارد و پاسخگویی متناسب.
* برای کودکان پیش دبستانی، تعدادی از روش ها را می توانید برای نگرانی های مرتبط با خواب امتحان کنید، که شامل: محو کردن وقت خواب، جداول پاداش و مجوزهای عبور رایگان، می شوند. مهم است که رویکردی که انتخاب می کنید برای خانواده و کودک پیش دبستانی تان مناسب باشد.
* اگر کودک پیش دبستانی تان تلاش می کند از تخت نوزاد خود بیرون آید، وقت آن است که او را به یک تخت خواب انتقال دهید. اطمینان حاصل کنید خانه تان ایمن است تا خطر جراحت را کاهش دهید.

# نگرانی های مرتبط با خواب و کودک پیش دبستانی شما

دانستن اینکه آیا فرزندتان نگرانی مرتبط با خواب یا نگرانی مرتبط با آرام شدن را تجربه می کند، می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب کودک پیش دبستانی تان تأثیری بر شما و خانواده تان ندارند و استراتژی هایی موثر دارید، در این صورت او نگرانی مرتبط با خواب ندارد.

تعریف "شب بیداری وخیم" زیر راهنمایی برای شما فراهم می کند - با این وجود، شما بهتر از همه فرزندتان را می شناسید، و اگر موردی شما را نگران کرده است، باید از پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک محلی خود کمک و مشاوره بخواهید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفن 29 22 13 تماس بگیرید.

**شب بیداری وخیم** وقتی است که فرزندتان یک یا چندین کار زیر را پنج بار یا بیشتر در هفته برای بیش از یک یا دو هفته انجام می دهد:

* به صورت یکنواخت بیش از سه بار در شب بیدار می شود
* به صورت یکنواخت بیش از 30 دقیقه طول می کشد تا آرام شود
* بعد از بیدار شدن به مدت 20 دقیقه بیدار می ماند
* به تخت خواب والدین یا مراقبت کننده خود می رود
* مشکلاتی در خوابیدن و آرام شدن دارد که موجب پریشانی قابل توجه والدین / مراقبت کنندگان می شود.

اگر فکر می کنید فرزندتان نگرانی مرتبط با خواب را تجربه می کند، باید با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید تا اطمینان حاصل کنید مسئله سلامتی نهفته ای وجود ندارد.

# استراتژی هایی برای کمک به خواب و آرام کردن کودک پیش دبستانی تان

همه کودکان پیش دبستانی با هم متفاوت هستند، و بعضی از آنها ممکن است به بیدار شدن در طول شب ادامه دهند.

والدین تشویق می شوند نسبت به نیازهای کودکان پیش دبستانی خود پاسخگو باشند. آرام کردن واکنشی یعنی تشخیص اینکه کودک پیش دبستانی تان نیاز به کمک دارد و پاسخگویی متناسب.

شما می توانید این کار را از طریق دانستن علامت ها، علائم خستگی و شدت گریه او انجام دهید. مهم است که کودک پیش دبستانی تان بداند اگر پریشان می شود، شما از نظر احساسی و جسمانی موجود هستید.

ایجاد محیط ها و روال های مثبت خواب نیز می تواند از کودک پیش دبستانی تان در وقت خواب حمایت کند. اطلاعات بیشتر در برگه اطلاع رسانی 10: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> موجود است.

همه خانواده ها متفاوت هستند و شما باید از یک استراتژی که با آن احساس راحتی می کنید و برای کودک پیش دبستانی و خانواده تان مناسب هستند، استفاده کنید.

## محو کردن وقت خواب

محو کردن وقت خواب را می توان برای کودکان از سنین 2 تا 3 ساله استفاده کرد. این بر اساس فرضیه فیزیولوژیکی ایجاد خواب از طریق محدود کردن زمان در تخت خواب بودن کودک تان است. در این روش، کودک پیش دبستانی تان تا زمانی که به صورت طبیعی خسته یا خواب آلوده نباشد به تخت خواب نمی رود، که نتیجه آن بیداری کمتر در طول شب می باشد.

* هر شب به مدت یک هفته ساعتی که کودک به تخت خواب می رود را ثبت کنید.
* آخرین ساعت را شناسایی کنید و آن را به عنوان وقت خواب او تنظیم کنید.
* هر دو روز یکبار، به تدریج وقت خواب را 15 دقیقه به عقب بیاندازید.
* شما با استفاده از این روش می توانید (در صورت نیاز) وقت خواب را به جلو بیاندازید. وقتی کودکتان به تخت خواب می رود و به راحتی و سریع به خوابیدن عادت می کند، وقت خواب او را هر دو روز یکبار 15 دقیقه به جلو بیاندازید.
* این کار را ادامه دهید تا کودک پیش دبستانی تان سریع بخوابد و حداقل بیداری در شب را داشته باشد، تا به وقت خوابی مطلوب برسید.

## جداول پاداش و مجوزهای عبور رایگان

وقتی کودک تان مکالمات را درک می کند و می تواند در آنها مشارکت کند، می توانید برای تشویق رفتار مثبت خواب از جدول پاداش یا مجوزهای عبور رایگان استفاده کنید.

### جداول پاداش

جداول پاداش ابزارهایی هستند برای تغییر دادن رفتار فرزندتان و ممکن است شامل پوسترهای دیواری یا آپ ها شوند. آنها رفتار مثبت یا هدفی که کودکتان باید به آن دستیابی پیدا کند را نشان می دهند.

پژوهش نشان می دهد که جداول پاداش در تشویق رفتار مثبت شبانه موثر می باشند.

مهم است که پاداش بعد از دستیابی به رفتار خوب به کودک داده شود، به جای اینکه از پیش به او داده شود (که بیشتر مشابه باج دادن می باشد). همچنین مهم است که اگر کودکتان پاداشی دریافت نکند، او را سرزنش نکنید.

برای مثال، اگر کودکتان در طول شب شما را صدا نزند، می توانید سعی کنید صبح یک عکس برگردان به او جایزه بدهید.

بعد از اینکه پنج عکس برگردان دریافت کردند، آنگاه ممکن است یک پاداش نیز دریافت کنند (مانند دوچرخه سواری خانوادگی، دیدن فیلمی در شب یا گذراندن زمانی مخصوص با والدین یا مراقبت کنندگان).

### مجوزهای عبور رایگان

مجوزهای عبور رایگان روشی دیگر برای تقویت رفتار مثبت خواب می باشند. برای استفاده از این استراتژی به صورت موثر، شما باید همواره رفتاری یکسان داشته باشید.

به کودک پیش دبستانی خود یک مجوز عبور بدهید که می توانند هر شب از آن برای یک درخواست قابل قبول استفاده کنند، برای مثال، آب خوردن یا دریافت بوسه.

به فرزندتان توضیح بدهید که بعد از استفاده از مجوز عبور، باید آن را به شما بدهند و بدون درخواستی دیگر یا صدا زدن شما آرام شوند.

اگر فرزندتان درخواست چیزی غیرقابل قبول کند (مانند بستنی یا بیشتر بیدار ماندن)، یا شروع به پافشاری و با صدایی بلند اعتراض کردن کند، شما نباید پاسخ بدهید زیرا این کار، رفتار دشوار را تشویق می کند.

# محیط خواب ایمن

تخت نوزاد محیط خواب ایمنی برای کودک پیش دبستانی شما نیست، خصوصاً اگر تلاش می کند یا می تواند از آن بیرون آید. استراتژی هایی برای کمک به آنها برای انتقال از تخت خواب نوزاد به تخت خواب وجود دارد. برگه اطلاع رسانی 12: راه حل هایی برای نگرانی های مرتبط با خواب در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> موجود است.

مهم است که اطمینان حاصل کنید خانه و محیط خواب کودک پیش دبستانی تان ایمن هستند.

آنها نباید به چیزهایی مانند ریسمان ها، وسایل برقی، پریزهای برق و پلکان و پنجره ها دسترسی داشته باشند چرا که اگر در طول شب بیدار شوند، می توانند به خود آسیب برسانند.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فرم در فرمتی قابل دسترسی، ایمیلی به Maternal and Child Health and Parenting به نشانی <.vic.gov.audhhs@MCH> ارسال کنید.تصویب و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، Melbourne ,Treasury Place1.© ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره بهداشت و خدمات انسانی سپتامبر 2019.**ISBN**978-1-76069-312-1 (pdf/آنلاین/MS word) موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps>این برگه اطلاع رسانی بر اساس پژوهش انجام شده توسط KPMG از جانب اداره بهداشت و خدمات انسانی می باشد. پژوهش، شامل نگرشی جامع بر پژوهش های معاصر، و رویکردها و مداخلات بر مبنای شواهد در ارتباط با خواب و آرام کردن در دوران اوان کودکی بود. این پژوهش، استراتژی های پرورشی مناسب و گوناگونی فرهنگی را مد نظر گرفت. گزارش کامل پژوهش را از [صفحه وب سایت MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) به نشانی < https:www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> دانلود کنید. |