**مشکلات خواب در کودکان**

**مشکلات به خواب رفتن کودکان**

ممکن است شما با به تخت خواب بردن کودکتان یا خوابیدن او در طول شب مشکل داشته باشید. این مشکلات معمولا ۲۰ درصد در کودکان بین یک تا دو سال، ۱۶ درصد در کودکان حدود سه سال و تقریباً ۱۲ درصد در کودکان ۸ سال دیده می شود. بعضی از بچه ها به تخت خواب نمی روند و یا به تنهایی نمی‌ توانند بخوابند و در نتیجه معمولا برای خوابیدن بد اخلاقی می کنند، گاهی بیرون از اتاق خواب خوابشان می‌ برد و یا هم زمان با پدر و مادرشان برای خواب آماده می شوند. اما بعضی از کودکان تنها زمانی که یکی از والدین کنارشان باشد می توانند بخوابند و بعضی دیگر مدام از تخت بیرون آمده و اصرار دارند که مدت زمان بیشتری بیدار بمانند.

**مشکلات بیدار شدن از خواب**

بیدار شدن از خواب و یا از خواب پریدن کودک معمولاً زمانی پیش می‌ آید که خواب کودک دچار اختلال و آشفتگی می شود. این نوع مشکلات تقریبا ۲۰ درصد از کودکان ۲ ساله، ۱۴ درصد از کودکان ۳ ساله و حتی ۵ درصد از کودکان ۸ ساله را شامل می‌ شوند. بعضی از کودکان چندین بار در میانه‌ های شب از خواب بیدار شده و با گریه کردن و یا صدا زدن والدین برای جلب توجه آن ها، خواب والدین خود را نیز مختل می کنند. بعضی از آن ها تنها یک یا دو بار از خواب بیدار می‌ شوند اما نمی‌ توانند به راحتی دوباره بخوابند، بعضی دیگر نیز به اتاق پدر و مادر آمده و سعی می کنند در کنار آن ها بخوابند.

**اختلالات سیکل خواب و بیداری کودک**

علاوه بر مشکلات خوابیدن و از خواب پریدن، کودکان گاهی علائم دیگری از اختلال خواب را نشان می‌ دهند که خوابیدن آن ها در ساعت مناسب را مختل می‌ کند. این اختلالات شامل الگوهای خواب و بیداری متغیری می شوند. برای مثال کودک به طور غیرعادی به سرعت احساس خستگی می کند اما صبح زود (مثلا قبل از ساعت ۵ صبح) از خواب بیدار می شود، یا به صورت غیرعادی تا دیر وقت بیدار می ماند اما صبح نمی تواند به راحتی از خواب بیدار شود. این ها همگی اختلالات مربوط به سیکل خواب و بیداری هستند که باید با برنامه ریزی مناسب کنترل شوند.

**مشکلات دیگر مربوط به خواب**

کودکان هم گاهی اوقات ممکن است از اتفاقاتی که در طول شب برایشان می افتد رنج ببرند و روند خوابشان دچار اختلال شود. اتفاقاتی مانند حرکات نامعمول در حین خواب \_ تکان خوردن نوسانی بدن، یا تکان خوردن ناگهانی سر \_ حرف زدن در خواب، راه رفتن در خواب، کابوس دیدن. بسیاری از این مشکلات در سنین کمتر کودکی اتفاقاتی معمول هستند و با بزرگتر شدن کودک این مشکلات نیز از بین می روند.

ممکن است کودک در شرایط دیگری نیز دچار بی خوابی شود. برای مثال زمان بیماری، یا دندان درآوردن، یا ترسیدن از چیزی، و یا درد داشتن. اما این موارد را نمی توان به عنوان مشکلات و اختلالات خواب کودک در نظر گرفت. در چنین شرایطی کودکان به راحتی نیاز دارند و پس از کسب آن می‌ توانند به آسانی به روال عادی خوابشان برگردند.

باید توجه کنید که تمامی این موارد در صورتی اختلال و مشکل خواب تلقی می شوند که به طور مداوم تکرار شوند.

**چند مشکل خواب شایع دیگر در کودکان:**

* سنین ۳ تا ۵ سال:
* ترس در شب
* وابستگی به چیزی برای خوابیدن، برای مثال شیشه شیر
* کابوس
* خواب گردی
* سنین ۵ تا ۸ سال:
* خواب گردی
* دندان‌ قروچه
* عادات بد خواب، برای مثال داشتن تلویزیون یا کامپیوتر در فضای خواب
* سنین ۹ تا ۱۲ سال:
* عادات بد خواب
* بی‌ خوابی
* به هم خوردن سیکل خواب
* سنین ۱۲ تا ۱۵ سال:
* عادات بد خواب
* بی خوابی
* سندروم پای بی قرار
* به هم خوردن سیکل خواب

**علل به وجود آمدن اختلالات خواب**

مشکلات بی خوابی و از خواب پریدن می تواند توسط عوامل مختلفی ایجاد شود. ممکن است کودک عادات و وابستگی‌ های خوابی غلط و یا ترس از شب داشته باشد، ممکن است از بی خوابی ناشی از اتفاقات استرس‌ زا رنج ببرد، یا ممکن است برای بی خوابی علل پزشکی داشته باشد مانند آلرژی به غذا.

**تغذیه، بهداشت و تندرستی**

برنامه غذایی کودک و به طور کلی آنچه که می خورد و می نوشد، می تواند در میزان آرامش او در هنگام خواب تأثیرگذار باشد. برای مثال خوردن کافئین \_ چای، نوشابه انرژی زا و ... \_ در نیمه دوم روز و ساعات پیش از خوابیدن کودک می تواند باعث بی خوابی او در شب شده و به او احساس بی قراری بدهد. از طرفی میزان سلامتی فیزیکی کودک نیز می تواند بر آرام بودن یا بی قراری او در هنگام خواب موثر باشد؛ از بیماری‌ های ساده مثل سرماخوردگی تا بیماری های مزمن مانند آسم یا صرع.

خروپف کردن کودک هم یکی دیگر از دلایلی است که خواب کودک را با اختلال مواجه می کند. بنابراین اگر کودکتان حتی زمانی که بیماری خاصی ندارد خروپف می کند، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

**تاثیرات مشکلات خواب بر کودکان و خانواده آن ها**

داشتن مشکلات و اختلالات خوابی به این معنی می باشد که کودک و اعضای خانواده او خواب کافی و علاوه بر آن با کیفیت ندارند. این اختلالات می تواند در کودک باعث بروز مشکلات دیگری نیز شود، از جمله:

* مشکلات رفتاری
* پرخاشگری
* ضعیف شدن حافظه
* مشکلات تمرکز
* مشکل در درک صحبت های دیگران
* خستگی در طول روز

**چرا لازم است مشکل خواب کودک را حل کنیم**

همانطور که گفته شد مشکلات خواب می توانند استرس زیادی را به کل خانواده وارد کنند. والدین کودکانی که خواب درستی ندارند خیلی زود به احساس ناامیدی، اضطراب و خشم دچار می شوند. بعد از چند هفته خواب نامناسب و ناکافی، خستگی و کم انرژی بودن والدین می‌ تواند روی رفتارهای روزمره آن ها نیز تاثیر بگذارد و تنش زیادی را به خانواده وارد کند. ممکن است توجه کردن به کاری که انجام می دهند، به ویژه اگر کاری تکرارشونده باشد، و یا تمرکز کردن برای آن ها سخت شده و سرعت عکس العمل هایشان کاهش پیدا کند. اگر کودک شما به طور مداوم با مشکل خواب مواجه باشد احساس خستگی شما به مشکلی همیشگی تبدیل خواهد شد. حتی ممکن است که شروع به داشتن خواب های کوتاه کنید \_ قطع شدن توجه شما برای حدود ۵ تا ۱۰ ثانیه ای که مغز به خواب رفته و سپس دوباره به کار می افتد.

فقدان خواب می تواند باعث ایجاد انواع مختلف علائم استرس در شما شود؛ رایج ترین آن ها نگرانی، خستگی، کمر درد و زود رنجی هستند. حتی بعضی از والدین این نگرانی را دارند که به خاطر کم تحمل شدنشان ممکن است کودکشان را تنبیه فیزیکی کرده و یا با او بدرفتاری کنند. زمانی که کودک روند خواب نامناسبی دارد والدین به راحتی با یکدیگر درگیر شده و هر کدام دیگری را در این موضوع مقصر می داند تا در نهایت زندگی آن ها با مشکل روبرو می شود. از طرف دیگر والدین کودکانی که با مشکلات خواب مواجه هستند، زمان کم تری برای فعالیت‌های شخصی و یا برای گذراندن وقت در کنار یکدیگر خواهند داشت. با حل کردن مشکلات خواب کودک زمینه های دیگر زندگی خانوادگی نیز رشد خواهند یافت. تحقیقات نشان داده است زمانی که مشکلات خواب کودک حل می شود، مادرها کمتر تحت استرس قرار داشته و در نتیجه رضایت بیشتری نسبت به زندگی خواهند داشت و کمتر کج خلقی کرده و تمایل کمتری به تنبیه فرزندشان نشان می دهند.

با بروز تمامی این تغییرات، کودکان نیز شادتر و مهربان‌تر خواهند شد و توانایی بیشتری را برای مدیریت خودشان نشان خواهند داد. بد اخلاقی آن ها کمتر شده و تمرکز بیشتری روی انجام کارها خواهند داشت و در نتیجه کنترل آن ها راحت‌ تر خواهد بود. برای کودکانی که در سن مدرسه هستند، مشکلات خواب می‌ تواند بسیاری ابعاد دیگر از زندگیشان را تحت الشعاع قرار دهد. به این صورت که اگر کودک خواب مناسب و کافی نداشته باشد، برای برای تمرکز روی درس در ساعات مدرسه دچار مشکل شده و حتی ممکن است مشکلات و اختلالات رفتاری از خود بروز دهد. در خانه نیز ممکن است کنترل کودک سخت شده، مدام بد اخلاقی کرده و با برادر یا خواهر خود دعوا کند.

مشکلات و اختلالات خواب در کودکانی که مبتلا به اختلالات جسمی، ناتوانی در یادگیری یا بیماری‌ های مزمن هستند باید جدی تر و سریع تر پیگیری شده و حل شوند؛ چرا که این کودکان علاوه بر مشکلات غیرضروری خواب همواره با مشکلات دیگری برای مقابله مواجه هستند.

**نکاتی برای حل مشکلات خواب کودک**

همانطور که گفته شد خواب مناسب برای رشد، پیشرفت و سلامت عاطفی کودک (و به همان اندازه برای سلامت عاطفی والدین) امری ضروری و بسیار موثر است. در اینجا به چند نکته برای بهبود روند خواب کودک اشاره می کنیم:

* زمان خواب ثابتی را مقرر کنیدگ زمان خواب ثابت به کودکتان در کنار گذاشتن فعالیت های روزمره و آماده شدن برای خواب کمک می کند. هر شب زمان و روند ثابتی برای خوابیدن داشته باشید؛ این روند می‌ تواند شامل دوش گرفتن، مسواک زدن، یا خواندن یک داستان یا شعر همراه با پدر و مادر باشد. علاوه بر زمان خواب برای زمان بیدار شدن کودک نیز برنامه منظمی داشته باشید و دقت کنید که زمان بیدار شدن او در طول هفته با آخر هفته بیشتر از یک تا دو ساعت تفاوت نداشته باشد.
* روند خواب کودک را آرامش بخش کنید. این آرامش می‌ تواند با خواندن یک داستان زیبا یا یک حمام گرم به کودک منتقل شود.
* اتاق کودک را به مکانی راحت و آرامش بخش تبدیل کنید. اغلب والدین کودک را برای تنبیه کردن به اتاق و یا تخت خوابش می فرستند. اگر این اتفاق مدام برای کودک پیش بیاید، او به تدریج فکر می‌ کند که به رختخواب رفتن چیز بدی است که اگر بدرفتاری کند مجبور به انجام آن خواهد شد. درعوض شما باید در کودک این احساس را ایجاد کنید که تخت خواب و به طور کلی اتاق خوابش را به عنوان یک جای آرام و راحت ببیند که در زمان خستگی می تواند در آن استراحت کند. برای مثال به عنوان تنبیه کودک می‌ توانید یکی از اسباب بازی هایش را از او بگیرید اما هرگز او را زودتر از زمان معمول برای خواب به اتاقش نفرستید و هیچ وقت از اتاق خوابش به عنوان مکانی برای تنبیه کردن او استفاده نکنید.
* از انجام فعالیت های پر انرژی در زمان نزدیک به خواب کودک اجتناب کنید. برای مثال دیدن یک فیلم هیجان انگیز یا خواندن یک داستان پرهیجان. شما می خواهید که کودکتان برای استراحت کردن آماده شده و آرام شود نه اینکه درست قبل از خوابیدن انرژی بگیرد.
* به کودکتان آموزش دهید که چطور خودش را آرام کند و به طور مستقل بخوابد. این یک حقیقت است که نوازش کردن کودک قبل از خواب و در آغوش کشیدن او برای والدین بسیار لذت بخش است، اما اگر هدف شما این است که کودک در تخت خودش بخوابد لازم است که به او کمک کنید یاد بگیرد چگونه بدون حضور شما می تواند بخوابد. اگر شما همیشه زمانی که کودکتان به خواب می رود در کنار او حضور داشته باشید، کودک به تدریج به حضور شما برای خواب وابسته می شود. در عوض بهتر است زمانی که کودک احساس خواب‌ آلودگی دارد او را در اتاق بگذارید و پیش از آنکه به خواب رود اتاق را ترک کنید.
* مطمئن شوید که کودکتان خواب کافی دارد. بسیاری از مواقع والدین از اینکه کودک به چند ساعت خواب نیاز دارد آگاهی ندارند. برای به دست آوردن اطلاعات لازم درباره میزان خواب مورد نیاز کودکتان بهتر است با پزشک مشورت کنید.
* تا شش ساعت قبل از زمان خواب کودک هیچ گونه نوشیدنی یا غذای کافئین دار به اون ندهید.
* مطمئن شوید که دمای اتاق کودک مناسب بوده و همچنین اتاق به اندازه کافی تاریک باشد.
* در زمان خواب کودک میزان سر و صدای خانه را کاهش دهید.
* تلویزیون، کامپیوتر، تلفن همراه، رادیو یا حتی صدای موسیقی، همگی باید زمانی که کودک برای خواب آماده می شود دور از فضای خواب او باشند. تلویزیون و بازی‌ های ویدیویی باید حداقل یک ساعت قبل از زمان خواب کودک خاموش شوند.

با استفاده مداوم از استراتژی هایی که پیش تر گفته شد، بسیاری از مشکلات خواب کودکان به سرعت و در مدت زمانی بین یک تا دو هفته حل خواهد شد. اما اگر مشکلات بعد از گذشت این زمان نیز ادامه پیدا کردند بهتر است که والدین با یک روانشناس مشورت کنند تا رفتارهای خواب کودکشان را به شکلی موثرتر مدیریت کنند.

همچنین باید توجه داشت که مشکلات خواب می‌ تواند ناشی از استرس، اضطراب، افسردگی یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن باشد و زمانی که به این مشکلات به طور جداگانه رسیدگی شود مشکلات خواب نیز حل خواهد شد.

<https://www.kent.ac.uk/psychology/people/quinel/sleep-problems.html>

<http://www.woodcockpsychology.com.au/sleeping-problems-nightmares/>

<https://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/children-sleep-problems>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-worry-mom/201310/8-tips-improve-your-childs-sleep>

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/sleep/sleep-problems/persistent-sleep-problems>