

حکمت

نهج البلاغه خطبه ۴۵
امام علی (ع)



دنیا خانه ای است که فنا بر آن مقدر شده، و بر اهلش کوچیدن حتم گشته. در کام ها شیرین و در نظرها سبز و خرم است، به سوی خواهانش شتابان می آید، و در دل نظرکننده اش عشق خود را جامی کند. از این دنیا با بهترین توشه ای که فراهم نموده اید کوچ کنید، و فوق اندازه کفاف در آن نخواهید، و بیش از آنچه برای زندگی لازم است از آن نطلبید.

درباره چిستی و چگونگی جدا کردن جای خواب کودک از والدین

تنها در اتاق



دقت کنند؛ چرا که این امر در برخی بچه ها به راحتی قابل پذیرش است و در برخی دیگر کمی دیرتر جا می افتد و این حال را با گریه نشان می دهند. در چنین مواقعی بهتر است همه چیز را به دست زمان بسپارید و اصراری برای زود به نتیجه رسیدن از خودتان نشان ندهید که اگر این کار را بکنید، ممکن است به جای زودتر به نتیجه رسیدن، با واکنش هایی از سمت کودک روبه رو شوید که این اتفاق مدام دورتر شود. پس بهتر است آرامش را توأم با سن مناسب کنید.

از راهکار بگو

اولین قدم برای رسیدن به این هدف که بعد از مدتی، بتوانید جای خواب فرزندتان را از محل خواب خودتان جدا کنید این است که برای روزهای اول و ساعات های اولیه خوابش، در کنار او و در اتاقش حضور داشته باشید. در واقع به این صورت که او با اطمینان از حضور شما به خواب برود. حتی می توانید ابتدا او را پیش خودتان بخوابانید و بعد به اتاقش ببرید. آن وقت است که در زمان بیداری اش احساس استقلال را درک خواهد کرد.

اما در مراحل پیش از خواب، با دلش راه بیایید. اگر می خواهید برایش قصه بگویید. اگر از تاریکی می ترسد، نوری هرچند کم برایش روشن بگذارید. با او حرف های دلنشین بزنید و خلاصه هر چیزی که فکر می کنید به او آرامش می دهد را در اختیارش قرار بدهید. کارشناسان معتقدند در چنین مواقعی، رفتار قاطع و جدی و برخورد های تند و تیز جواب نمی دهد و بهترین راهکار، همان همراهی و همدلی با کودک است که آرامش قبل از خواب را به او بدهد. البته استوار بودن بر تصمیمتان مبنی بر جدا کردن محل خوابش، به این معنی نیست که شما در این راه همدل و همراه او نیستید؛ بلکه باید در تصمیمتان قاطع باشید اما برای رسیدن به اصل هدف دل به دل او هم بدهید.

صبر داشته باشید

رسیدن به این هدف، نیازمند یک بازه زمانی است که برای هر کودک متفاوت است. مثلاً لازم است در روزهای اول، کنار تخت او بنشینید و با او حرف بزنید؛ در روزهای بعدی کمی صندلیتان را با فاصله از تخت بگذارید تا بین عادتش که مثلاً لازم است دست مادر را بگیرد، وقفه ای بیفتد. این کار می تواند آتقندر و هر شب ادامه دار شود که گاهی لازم باشد در چارچوب در اتاقش بایستید تا او به خواب برود. خلاصه این که خودتان را برای یک جریان زمانبر اما قطعاً مفید آماده کنید و حوصله به خرج دهید.

ترس را جدی بگیر

توصیه کارشناسان کودک این است که ترس های کودک را جدی بگیرید و با این منطق که ترسش خنده دار است، از این موضوع به سادگی نگذرید. برخی از مسائل واقعاً برای کودک آزاردهنده است و لازم است راهکاری برایش ارائه کنید. مثلاً می توانید بگویید پتو می تواند از تو محافظت کند. در واقع سعی کنید به جای نادیده گرفتن ترس هایش، با ارائه راهکاری متناسب با سن کودک، ترسش را کم رنگ کنید. ضمن این که فراموش نکنید محبت و عشق ورزی شما در طول روز، می تواند کودک را به آرامشی در شب برساند که با آرامش خیال بیشتری به خواب برود و ترس هایش را فراموش کند. پس محبت در طول روز را فراموش نکنید.

زیر ۶ ماهگی، بدترین زمان جدا کردن محل خواب کودک از والدین است چرا که در چنین روزهایی او بسیار آسیب پذیر است و هنگامی که در کنار والدین است به آرامش می رسد. بنابراین بهتر است این آرامش را به هیچ عنوان از او نگیریم

جدا کردن محل خواب کودکان از والدین، یکی از اساسی ترین دغدغه والدین جوان است؛ والدینی که گاهی مصرانه تصمیم به این کار دارند و در مقابل هم هستند. برخی از پدر و مادرهای جوان که این کار را بی انصافی در حق فرزندشان می دانند. در صورتی که بهتر است یک تصمیم میانه و عاقلانه را در پیش گرفت و با در نظر گرفتن صلاح کودک و البته زندگی مشترک والدین به نتیجه خوبی رسید. بسیاری از کارشناسان کودک و نوجوان معتقدند این کار شاید ظاهر نامهربانی داشته باشد اما در پس آن، تربیت کودکانی شاد و مستقل و البته مسوولیت پذیر است که بعدها می توانند روزهای خوبی را در جامعه بگذرانند. پس بهتر است در زمانی مناسب و با بهترین روش، این اتفاق را عملی کنیم تا نیاز کودک به بودن در کنار والدینش در سنین نوزادی، تبدیل به عادت در سنین نوجوانی نشود. اما چطور و چگونه؟ این گزارش خلاصه ای از برخی راهکارهای مفید در این مسیر است.

زهرا صالحی نیا

کارشناس سواد رسانه

نسخه یکسان نیچید

همه بچه ها و شرایط خانوادگی همه خانه ها مثل هم و یکسان نیست. بنابراین یک قانون کلی و یک روش واحد برای رسیدن به هدف مان وجود ندارد. در این راه باید آزمون و خطاهایی صورت بگیرد تا بالاخره کودک احساس آرامش و امنیت مورد نیاز در اتاقش را پیدا کند. اما موضوعی که می تواند این احساس را به او بدهد، همراهی مادر با او است. در واقع برخی مادران به دلایل مختلف، بی حوصلگی شان را چاشنی این کار می کنند و همراهی زیادی با فرزندشان ندارند. در صورتی که والدین باید بدانند هرچیزی هزینه ای دارد و سختی های شب بیداری والدین برای جدا کردن محل خواب کودک هم یکی از آنها است.

استقلال را به او هدیه بدهید

این طور که کارشناسان و روان شناسان کودک می گویند، گاهی این خود والدین هستند که هیچ تمایلی به جدا کردن جای خواب کودک شان ندارند در صورتی که نمی دانند با این تصمیم، استقلال کودک را از همان روزهای اول از او می گیرند و افرادی وابسته را به جامعه تحویل می دهند. در واقع نگرانی والدین قابل درک است اما خوب است بدانند همیشگی شدن این اتفاق نه تنها به نفع کودک نیست، بلکه اگر ادامه

پیدا کند، زندگی والدین را هم دچار اختلال می کند و البته از آن مهم تر، فرصت استقلال را از همان روزهای کودکی از کودک می گیرد. پس بهتر است بر نگرانی و احساسات مادرانه و پدرانه تان غلبه کنید و از جایی به بعد اجازه بدهید ترس های وجودی کودکان از جمله ترس از تنهایی، ترس از تاریکی و... از بین برود؛ اتفاقی که اولین قدم هایش در همین جریان رخ می دهد.

چه سنی؟

در مرحله جدا کردن محل خواب کودک با والدین، دو بازه زمانی بدترین سن و بهترین سن وجود دارد؛ بازه هایی که البته می تواند متغیر باشد اما بهتر است حواسمان به این دو مرز باشد. متخصصان کودک می گویند که زیر شش ماهگی، بدترین زمان برای این کار است؛ چرا که در چنین روزهایی او بسیار آسیب پذیر است و هنگامی که در کنار والدین است به آرامش می رسد. بنابراین بهتر است این آرامش را به هیچ عنوان از او نگیریم.

پس چه وقتی مناسب است؟ تجربه نشان داده ایده آل ترین زمان برای جدا خوابیدن کودک از دو سالگی به بعد است. البته این سن هم قانون صد در صدی ندارد و والدین باید به حالات و روحیات کودک