

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در   دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 10: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان پیش دبستانی 3 تا 5 ساله  (فارسی) |

# خلاصه

* با درک کردن و برقراری ارتباط با کودک پیش دبستانی خود، در حالیکه رشد و تکامل پیدا می کنند، رفتارهای او را فرا خواهید گرفت. این کار به حمایت از رابطه ها و الگوهای خواب مثبت کمک می کند.
* وقتی فرزندتان خسته است، علائم یا رفتارهای خستگی را از خود نشان می دهد. اگر یاد بگیرید این علائم را بشناسید، می توانید فرزند خود را تشویق کنید در وقت مناسب بخوابد.
* روال های وقت خواب به کودک پیش دبستانی شما کمک می کنند، الگوها و رفتارهای مثبت خواب را پرورش دهد و می توانند مانع ایجاد نگرانی های مرتبط با خواب بشوند.

# ارتباط گیری با کودک پیش دبستانی تان

مهم است که کودک پیش دبستانی تان احساس امنیت کرده و بداند که او را دوست دارید. شما می توانید از طریق پاسخگویی به او به روشی گرم و مثبت، این کار را انجام دهید.

ارتباط گیری مثبت افراد با کودکان پیش دبستانی نشان می دهد که آنها مهم بوده و بزرگسالان برای آنها ارزش قائل هستند.

با درک کردن و برقراری ارتباط با کودک پیش دبستانی خود، در حالیکه رشد و تکامل پیدا می کنند، رفتارهای او را فرا خواهید گرفت. این کار به حمایت از رابطه ها و الگوهای مثبت خواب کمک می کند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد [رابطه های خوب بین والدین و کودکان پیش دبستانی](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships) به وب سایت Raising Children به نشانی <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships> مراجعه کنید.

## شناختن علائم خستگی کودک پیش دبستانی خود

وقتی فرزندتان خسته است، علائم یا رفتارهای خسته بودن را از خود نشان می دهد. اگر یاد بگیرید این علائم را بشناسید، می توانید فرزند خود را تشویق کنید در وقت مناسب بخوابد.

کودکان پیش دبستانی 3 تا 5 ساله، اگر روز پرمشغله ای را خارج از روال های معمول خود داشته اند، ممکن است خسته باشند.

علائم خستگی برای این گروه سنی می توانند شامل موارد زیر شوند:

* دست و پا چلفتگی
* سخت جدا شدن
* بدخلقی
* بی تابی یا گریه
* تقاضا برای توجه کردن به آنها
* دلزدگی از اسباب بازی ها
* مالیدن چشمان
* وسواس غذایی

# ایجاد روال های خوابیدن و محیط های مثبت

روال ها و محیط ها در کمک به خوابیدن کودکان پیش دبستانی نقش بزرگی ایفا می کنند.

کودکان نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خوابیدن است. این معمولاً علامتی در محیط برونی او است.

این می تواند یک اتاق تاریک باشد یا داشتن اشیایی آشنا در اطراف خود.

تکرار بلند مدت برخی از روال ها ممکن است دشوار باشد زیرا ممکن است برای فرزندتان رفتارها یا الگوهای منفی خواب را ایجاد کنند. مانند اینکه بگذارید کودک پیش دبستانی تان در تخت خواب شما به خواب برود، زیرا ممکن است در آینده تنها در تخت خواب شما به خواب برود. به عهده شما است که تصمیم بگیرید آیا می توانید این نوع روال ها را حفظ کنید یا خیر.

## محیط خواب

برخی از کارهایی که می توانید برای ایجاد یک محیط خواب خوب برای کودک پیش دبستانی خود انجام دهید شامل موارد زیر می شوند:

* محیط های تاریک و ساکت
* حمام شبانگاهی
* وقت های خواب و بیدار شدن منظم و قابل پیش بینی.
* سکوت و کاهش محرک هایی مانند صفحات کامپیوتری، تلویزیون و بازی های پر سر و صدا، پیش از وقت خواب.
* اشیایی که با آنها خود را آرام می کند، مانند اسباب بازی های نرم و پتوهای مخصوص.
* روال های مثبت خواب، از جمله وابستگی هایی پیش از خواب، مانند کتاب خواندن، لالایی ها و بردن کودک پیش دبستانی خود به تخت خواب، وقتی خسته است، ولی هنوز بیدار است.

## روال های وقت خواب

روال های وقت خواب به کودک پیش دبستانی شما کمک می کنند الگوها و رفتارهای مثبت خواب را پرورش دهد و می توانند از مشکلات مرتبط با خواب پیشگیری کنند.

روال های منظم روزانه و شبانگاهی می توانند به فرزندتان کمک کنند به خواب برود و خواب بماند. این روال ها به فرزند شما آگاهی می دهند که وقت خواب است.

آنها برای فرزندتان قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند.

برخی از کارهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر می شوند:

* کوتاه نگه داشتن روال ها - بیش از 30 تا 45 دقیقه نباشند.
* استفاده از همان فعالیت های آرامش بخش پیش از خواب هر روز، مانند حمام آب گرم، ماساژ، خواندن داستان ها یا خواندن لالایی ها.
* ایجاد یک محیط آرام، ساکت، تاریک و گرم، بدون تلویزیون.

استفاده از وقت های خواب، خواب های کوتاه و بیدار شدن منظم برای کمک به اینکه فرزندتان روال خوابیدن-بیدار شدن خوبی را پرورش دهد.

## الگوهای روزانه انعطاف پذیر

پژوهش نشان می دهد استفاده منظم از روال خواب یکسان در حین آنکه فرزندتان رشد و تکامل پیدا می کند، خوب است.

**الگوهای روزانه انعطاف پذیر** روال های روزانه ای هستند که می توانید از آنها برای نوزادان، کودکان نوپا و پیش دبستانی برای تشویق الگوها و رفتارهای مثبت خواب از همان ابتدا استفاده کنید.

* در طول روز وقت **بازی** را تشویق کنید. نمونه هایی از وقت بازی برای کودکان پیش دبستانی شامل موارد زیر می شوند:
  + نقاشی کردن
  + کتاب خواندن
  + آواز خواندن
  + رقصیدن
  + بازی کردن، مانند توپ بازی
  + دویدن یا راه رفتن
  + رفتن به پارک
  + بالا رفتن و پریدن.
* مراقب اولین **علائم خستگی** باشید و اگر کودک پیش دبستانی تان در طول روز خواب کوتاهی دارد، وقتی خسته اما هنوز بیدار است، او را به تخت خواب ببرید.

**الگوهای روزانه انعطاف پذیر** اگر در طول روز انجام شوند، موثرتر هستند. شما باید بازی کردن شب هنگام را کاهش دهید و محیطی آرام و تاریک را فراهم کنید تا فرزندتان تفاوت میان روز و شب را درک کند.

وقت غذا خوردن بخش مهمی از این روال ها می باشد. با رژیم غذایی سالم و کافی، کودک پیش دبستانی شما انرژی بازی کردن خواهد داشت، که به نوبه خود رفتارهای مثبت خواب را تشویق می کند.

## خوابیدن به صورت ایمن

روش های خواباندن کودک پیش دبستان خود به صورت ایمن:

* کله و صورت او را نپوشانید؛ کودک پیش دبستانی شما نباید با کلاه به تخت خواب برود زیرا ایمن نیست.
* اطمینان حاصل کنید کودک پیش دبستانی تان در محیط عاری از دود است.
* کودک پیش دبستانی خود را در تخت خوابی ایمن بخوابانید.
* اطمینان حاصل کنید که کل محیط خواب ایمن است، از جمله اشیای در دسترس، مانند وسایل برقی و ریسمان های کرکره یا پرده.

## انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب

وقتی مشاهده می کنید 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. این معمولاً بین سنین 2 و 3 سال و نیمگی است ولی می تواند زودتر در سن 18 ماهگی هم صورت بگیرد.

مهم است که اطمینان حاصل کنید خانه و تخت خواب برای کودک پیش دبستانی تان ایمن هستند. آنها نباید به چیزهایی مانند ریسمان های کرکره، پریزهای برق و پلکان دسترسی داشته باشند چرا که اگر در طول شب بیدار شوند، می توانند به خود آسیب برسانند.

اطلاعات در مورد انتقال ایمن کودک پیش دبستانی خود [از تخت نوزاد به تخت خواب](https://rednose.org.au/resources/education) در وب سایت Red Nose به نشانی <://rednose.org.au/resources/educationhttps> موجود است

|  |
| --- |
| برای دریافت این فرم در فرمتی قابل دسترسی، ایمیلی به [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) 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**978-1-76069-309-1 (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. |