



PAHINA NG PAYO

Mga Gawain bago Matulog



“Ayaw ko pa matulog! Nauuhaw ako! Gusto ko pumunta sa banyo! Takot ako sa dilim!” Kung naririnig mo na inuulit ito ng bata bawat gabi, malaki ang posibilidad na may kahirapan sa gawain bago matulog. Ang pagtulog sa gabi ay maaaring maging hamon sa mga magulang lalo na kung ayaw matulog ng iyong anak, o nagigising sa kalagitnaan ng gabi at hinahanap ang kanyang tatay o nanay.

Maintindihan bakit ang mga bata ay mahirap patulugin

Karaniwan ang problema sa pagtulog sa mga bata sa lahat ng edad. Ang isang bata ay maaaring makaranas nang kaunting tulog lang sa sandaling panahon ng kanyang buhay, gaya ng mga walang pasok, nakapapagod na pangyayari, o maysakit. Sa ibang mga bata, ang hindi makatulog ay maaaring mangyari paminsan-minsan at sa iba maaaring madalas.

Ang mga batang sapat ang pahinga sa pangkalahatan ay mas masaya, malusog at pinakamabuti ang pakiramdam. Mas natututo sila, napagagana ang imahinasyon, nakagaagwa, at nakikisalamuha nang maayos kapag nakatulog ng mabuti sa gabi. Ipinakikita ng pananaliksik na ang mga bata (at matatanda) na kulang sa tulog ay mas hirap na pigilan ang kanilang emosyon. Sa maikling salita, ang bahagi ng utak na tinutulungan tayong kontrolin ang ating aksyon at pagtugon sa nararamdaman ay lubos na

naapektuhan sa kakulangan na matulog.

Ang mga taong kulang sa tulog ay hirap din gumising sa umaga, irritable (may sumpong), madaling malungkot, o inaantok sa oras ng paglalaro o pagkain sa gabi. Makasasagabal ito sa kanilang pagkatuto, sa kanilang pakikisalamuha sa iba at sa kanilang aktibong partisipasyon sa eskwela, o sa mga programa sa pag-aalaga sa bata.

Sa pag-intindi sa mga dahilan sa kahirapan matulog ng mga bata, matulungan mo ang iyong anak na malampasan ito upang maging masaya siya, makatulog ng mag-isa at ang pagtulog ay magiging masayang pagtatapos sa mag-araw sa buong pamilya.

May ilang **dahilan na pwedeng makasagabal sa pagtulog ng mga bata at pananatili rin na tulog** sa magdamag. Narito ang ilan sa pinaka-karaniwan na maaaring nararanasan mo sa iyong anak:

Mga Pare-parehong Gawain sa Pagtulog, karugtong

1. Alinlangan sa Pagkagalayo

Para sa ibang mga bata, ang pagtulog ay maaaring maging dahilan ng pagkagalayo sa kanilang magulang at aktibidad sa maghapon. Lumalayo sila sa kasiyahan at ang ibig sabohin ng kadiliman ay pagiging mag-isa. Maaaring hindi mapakali ang iyong anak kapag wala ka sa kanyang tabi, at kapag iniwan mo ang kanyang silid hindi siya makapag-relaks at makatulog.

2. Mga Paglalaban sa Kapangyarihan:

Karaniwan ang paglalaban sa kapangyarihan mula sa ika-18 buwan hanggang sa pagtanda ng bata, lalo na kapag nagpapakita na sila ng kakayahan na gawin ang mga bagay. Ang ilan ay ipinakikita ito sa hindi pagtulog.

3. Mga Kinakatakutan sa Gabi:

Ang pagkatakot sa gabi at mga naiisip na halimaw ay higit na malakas sa mga bata sa pagitan ng 2 taon hanggang ika-6 na taon. Kahit na karaniwan ang mga takot na ito sa mga nasa -preschool, ang sobrang takot na may kasamang panginig, ay hindi karaniwan at maaaring senyales na kailangan ng propesyunal na tulong.

4. Mga Bangungot:

Ang mga bangungot ay medyo karaniwan at halos lahat ng mga bata ay nararanasan ang mga ito sa iba't-ibang panahon. Magigising ang bata dahil sa nakatatakot na panaginip at matatandaan ang nangayari nang malinaw. Minsan madali siyang mapatutulong muli, ngunit minsan kailan ang dagdag na paliwanag.

5. Iba pang karawaniwang sanhi ng problema sa pagtulong ang mga:

- Hindi makapag-relaks kapag hindi natulungan.
- Hindi malaman na sila ay pagod na.
- Mas gusto makasama nang matagal ang magulang (lalo na kung sa nagtatrabaho ang magulang.)
- Pisikal na kapaligiran. Halimbawa, ang temperatura ay sobrang mainit, o malamig, ang ilaw ay masyadong maliwanag, o madilim, ang kumot ay sobrang magaan, o mabigat, o ang tunog sa kwarto ay sobrang maingay.
- Ang istres o pag-aalala sa pag-aalaga sa bata, pagganap sa eskwela, mga kaibigan, problema sa pamilya, o iba pang problema sa mga Pagkakatuto ng Magkakasama.

- Hindi tamang pag-idlip. Ang bata ay maaaring napaka-haba, o mayroong maraming pag-idlip sa maghapon.
- Ang mga magulang, kapatid ay kasama sa kwarto na nagiging dahilan ng istorbo gaya ng pag-ubo, pag-hilik, pag-sasalita, atbp.
- Ang mga magulang na sobrang nag-aalala at palagiang tinitingnan ang kanilang anak.
- Ang mga batang may espesyal na pangangailangan. Ang pananaliksik ay ipinakikita na kalahati ng mga bata na may espesyal na pangangailangan ay nakararanas ng ilang klase mg hirap sa pagtulog.

Paghahanda para sa Maayos na Pagtulog sa Gabi

Maraming hakbang ang magagawa upang maharap ang problema sa pagtulog ng iyong anak. Natalakay na natin ang pinakamahalagang hakbang, ang malaman ang mga posibleng sanhi ng kahirapan sa kanyang pagtulog. Ang kasunod na hakbang ay ang pwede mong gawin bago ang pagtulog upang matulungan ang kanyang pagtulog na maging madali at magawa ang mga gawain nang maayos.

Pagpasiyahan ang oras ng pagtulog

Pagpasiyahan ang oras ng pagtulog ng anak at sikapin na sundin ito araw-araw. May ilang araw na maaaring hindi ito magawa, ayos lang ito basta makabalik agad sa dating oras araw-araw. Ang pagpapatulog sa bata sa parehong oras gabi-gabi ay nagbibigay sa kanya ng maasahang gawain. Tandaan na hindi mo mapipilit ang iyong anak na makatulog, pero pwede mong ipatupad na dapat na nasa kama na siya sa nasabing oras.

Mahalaga rin na pare-pareho ang paggising sa umaga. Kung hindi, mas magiging mahirap para sa iyong anak na matulog sa gabi. Ang pagkakaroon ng regular na oras nang paggising ay magbibigay ulit ng istruktura sa iyong anak at pare-parehong gawain na kailangan niya sa araw-araw.

Pagtatag ng mga alituntin sa pagtulog

Nagtatagumpay ang mga bata kung may sinusundan sila ay may istruktura. Kailangan nila ng mga alituntunin upang maintindihan kung ano ang

Mga Pare-parehong Gawain sa Pagtulog, karugtong

inaasahan sa kanila. Lubos na mas mahalags ito sa oras ng pagtulog. Magtatag nang malinaw, simpleng mga alituntunin at repasuhin ang mga ito sa iyong anak ng regular. Kung gagawin mo ito ng araw-araw, tatanggapin ng mga bata ito at mas susunod dito. Halimbawa ng mga alituntunin sa gabi: "Hindi pwedeng tumalon sa kama," o "Hindi pwedeng uminom ng gatas sa kama". Pwede kang gumamit ng tunay na litrato o simbolo na magbibigay ng nakikitang paalala sa iyong mga anak upang ipatupad ang mga alituntunin na ito.

I-ayos ang kwarto

Siguraduhin na ang mga kurtina sa kwarto ng iyong anak ay hindi hinahayang makapasok ang sobrang ilaw - maiiwasan nito na magising ang iyong anak ng sobrang aga. Gawing malamalam ang ilaw sa gabi lalo at papalapit na ang oras ng pagtulog.

I-tsek din ang temperatura ng kwarto. Dapat ay hind ito sobrang mainit o malamig. Bawasan ang sobrang malakas, o naka-iistorbong ingay sa paligid ng kwarto ng bata. Pag-isipan ang mahinang musika, o ang naka-rerelaks na tunog ng filter ng hangin o bentilador, ang tangke ng isda, o mag-rekord ng daloy ng tubig upang maharangan ang mga ingay sa paligid na maka-aabala sa iyong anak.

Magbigay ng mga pagpipilian

Kapag pwede, payagan ang bata na makapamilya sa kanyang araw-araw na ginagawa. Halimbawa, pwede niyang piliin anong padyama ang susuotin, aling laruan ang dadalhin sa kama, o anong musika ang patutugtugin. Binibigyan nito ang iyong anak ng kontrol sa kanyang araw-araw na ginagawa.

Payagan ang gamit na komportable

Payagan ang bata na dalhin ang paboritong teddy bear, manika, laruan, o espesyal na kumot sa kama gabi-gabi, upang may mayayakap siya. Matutulungan nito na maging komportable ang iyong anak at mabigyan siya ng seguridad, o maging ligtas.

Iwasan ang asukal o anumang may caffeine

Subukan na limitahan ang sukat ng caffeine o asukal na kinokonsumo ng iyong anak bago ang oras ng pagtulog. Ang mga inumin gaya ng cola at tsokolate ay may asukal at caffeine at maaring maging dahilan kaya hindi makatulog ang bata.

Ikonsidera ang epekto ng gamot

Alamin kung ang paggagamot ang nagiging dahilan ng problema. Makipag-usap sa iyong doktor sa anumang gamot na iniinom ng iyong anak. Ang ilan ay may pampagising na epekto at nagiging mas mahirap sa bata na matulog.

Bawasan ang pag-idlip sa hapon

Bawasan ang pag-idlip sa hapon kung hindi kinakailangan. Kung hindi mukhang pagod ang bata at umiidlip sa maghapon, maaaring tanggalin ang oras ng pag-idlip o bawasan ito ng 30 hanggang 60 minuto.

Hikayatin ang pag-eehersisyo

Siguraduhin na may sapat na pisikal a aktibidad ang iyong anak sa maghapon. Ang ehersisyo, pati na rin ang sariwang hangin, ay dapat na bahagi ng araw-araw na gawin ng iyong anak. Mahalaga ito tulad ng ilang bahagi ng mga gagawin ng iyong anak sa maghapon.

Dapat na hindi ito masyadong malapit sa oras ng pagtulog, dahil baka lalong mabuhayan ang bata ay mahirapan na matulog.

I-iskedyul ang oras ng paglalaro

Subukan na i-iskedyul ang oras ng paglalaro ng iyong anak na medyo malapit sa oras ng kanyang pagtulog. Ito ay maaaring makatulong kapag pinigilan niya ang pagtulog upang makuha ang atensyon mo. Pumili ng tahimik, naka-rerelaks na gawain na pareho kayong matutuwa. Kung gusto niya na maglaro ng mag-isa, o mayroon kang kailangang gawin, bigyan siya ng aktibidad gaya ng paggawa ng bloke, mga libro o talasalitaan.

Hikayatin ang pagrerelaks

Tulungan ang bata na ilabas ang kanyang pisikal na tensyon sa pag-uunat at pagrerelaks ng kanyang katawan sa iba't-ibang masayang paraan. Subukan ang teknik na ito sa iyong anak: ang paghinga ng malalim at paraang umiihip sa lobo, dahan-dahan na itaas ang kamay mo at isang binti ng halinhinan na parang mabigat ang mga ito at ibaba ito nang mabilis, o ang kumunot at biglang i-relaks ang iyong mukha. Ang pagmamasaha ng mahinahon sa bata ay makatulong din na mag-relaks ito.

Pagtatag ng Parehong Gawain sa

Pagtulog

Minsan wala ng lakas ang mga magulang pagdating ng gabi. Ang magkaroon ng pare-parehong gawain sa pagtulog ay makatutulong na maging matagumpay ito at narerelaks ikaw at ang bata. Tandaan na ang mga gawaing ito ay maaaring tumagal ng 30 hanggang 60 minuto. Narito ang halimbawa ng gawain na ginagawa ni Jenny at ng kanyang ama gabi-gabi:

- Bibigyan ni Tatay si Jenny ng 5 minuto babala bago ang aktwal na oras ng mga gawain sa pagtulog ay magsimula, para tapusin ni Jenny ang paglalaro at ayusin ang mga laruan nito.
- Inihahanda na ni Tatay ang banyo para kay Jenny. Nakapaglalaro siya sa baththub ng mga 10 minuto.

- Mayroong malusog na miryenda si Jenny at ang kanyang ama gaya ng yogurt o mainit na gatas at walang asukal na biskwit. Tinatandaan ni Tatay na huwag magbigay ng may caffeine o may asukal na pagkain o inumin.
- Nagsisipilyo na si Jenny.
- Nagbabanyo na rin si Jenny.
- Isinuot na ni Jenny ang kanyang padyama at pumipili ng laruan na dadalhin sa kama.
- Umuupo si Tatay sa kama katabi ni Jenny at binabasahan siya ng libro.
- Kapag tapos na ang kwento, magpapaaalam na si Tatay kay Jenny at papatayin ang ilaw.

Kadalasan ay nakatutulong na gumamit ng pisara na litrato upang ipakita ang ang bawat hakbang ng pare-parehong gawain upang malaman ng iyong anak ano ang dapat niyang susunod na gagawin. Narito ang mga litrato na ginagamit ni Jenny sa araw-araw:



magsepilyo



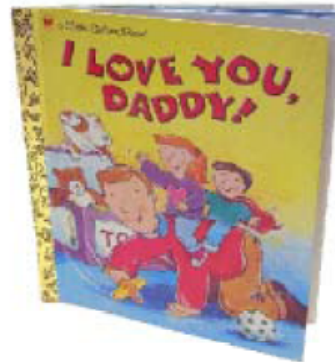
gumamit ng banyo



isuot ang padyama



magbasa ng libro





Isang Paalala

Kung nalulungkot pa rin ang bata kahit ilang ulit nang pagsisikap na maharap ang kahirapan niya sa pagtulog, makipag-usap sa doktor ng mga bata, o sa isang propesyunal sa mga bata. Pag-isipan na humingi ng tulong kapag ang anak mo ay:

- a) May problema pa rin sa pagtulog matapos ang isang buwan o higit pang pare-parehong gawain.
- b) Siya ay masyadong sensitibo at laging malungutin sa anumang ginagawa mo na subukang makatulog siya.
- c) Mukha siyang na-trauma sa buong karanasan.
- d) Nagpapakita siya ng mga senyales ng pisikal o medikal na kondisyon na tingin mo ay nakasasagabal sa kanyang pagtulog.

Maaring gusto mong subukan na magkaroon ng Talaan sa Pagtulog. Malalagyan mo ito ng impormasyon sa bawat oras ng pagtulog na nakakikita mong may hindi karaniwang pangyayari. Tingan ang kahon ng Para sa Iba pang Impormasyon para sa detalye.

Pag-isipan mo rin ang paghingi ng tulong para sa iyong sarili kung nahihirapan ka na sundan ang “plano sa pagtulog” kapag may nagawa ka na at/o negatibo kang naapektuhan ng pagtulog ng iyong anak (hal. pagkapagod, galit, inis sa iyong anak,

asawa, o iba pa). Ikaw ang eksperto pagdating sa iyong pamilya at anak. Kung may alalahanin ka, magtiwala sa nararamdaman mo at humanap ng sanay na tutulong sa iyo.