

سونے کے وقت کا روٹین



”میں سونا نہیں چاہتی! میں پیاسی ہوں! مجھے باتھ روم جانے کی ضرورت ہے! مجھے اندھیرے میں ڈر لگتا ہے!“ اگر آپ نے کئی راتیں ان جملوں کو اپنے بچے کو کہتے سنا ہے تو، امکانات ہیں کہ آپ کو پریشانی کا سامنا ہوسکتا ہے۔ جب آپکا بچہ رات کو سونے سے انکار کرتا/کرتی ہے یا جب وہ آدھی رات کو جاگتا/جاگتی ہے اور ٹیڈی اور ممی کو ڈھونڈتا/تی ہے تو یہ والدین کیلئے ایک چیلنج بھری رات ہوسکتی ہے۔

ہے، غصے میں بھی آسکتے ہیں (تک مزاجی)، آسانی سے مایوسی کا شکار ہوسکتے ہیں، یا کھیلنے اور کھانے کے وقت بھی سوسکتے ہیں۔ اس سے انکے سیکھنے کے عمل میں رکاوٹ آسکتی، انکا سماجی عمل متاثر ہوسکتا ہے، اور وہ اسکول میں سرگرم عمل نہیں رہ سکتے ہیں، یا بچوں سے متعلق کیئر پروگراموں میں۔

بیڈ ٹائم دشواریوں کی وجوہات جاننے کے بعد، آپ اپنے بچے کے سونے سے متعلق مسائل سے نمٹ سکتے ہیں تاکہ وہ خوش رہ سکے، ازخود سونے والا بن جائے اور اسطرح سونے کا وقت پورے خاندان کیلئے خوشگوار دن کا اختتام بن جائیگا۔

بہت سے اسباب ہیں جو بچوں کے سونے اور پوری رات سونے رہنے میں خلل انداز ہوسکتے ہیں۔ یہاں کچھ زیادہ عام وجوہات بیان کر رہے ہیں جسکا تجربہ آپکو ہوسکتا ہے:

1. علیحدگی کی تشویش:

کچھ بچوں کیلئے، بیڈ ٹائم کا مطلب والدین سے علیحدگی ہوتا ہے اور دن کے وقت کی سرگرمیوں کا اختتام بھی۔ وہ سرگرمی اور تحریک سے دور ہوکر اندھیرا اور اکیلا پن کیطرف جارہے ہوتے ہیں۔ آپکا بچہ تشویش محسوس کرسکتا ہے اگر آپ اسکا کمرہ

بچے کو سوتے وقت دشواریاں کیوں ہوتی ہیں جو سمجھنا

ہر عمر کے بچوں میں سونے سے متعلق مسائل بہت عام ہیں۔ خاص طور پر بچہ چھٹی کے دنوں، دباؤ پیدا کرنے والے واقعات یا بیماری کی وجہ سے بھی کم ہوسکتا ہے۔ کچھ بچوں کیلئے، وقت پر نہ سو پانا کبھی کبھار ہوسکتا ہے اور کئی دوسروں کیلئے ایسا اکثر ہوسکتا ہے۔

جو بچے اچھی طرح آرام کرپاتے ہیں وہ خوش، صحت مند رہتے ہیں اور بہتر محسوس کرتے ہیں۔ جو بچے رات کو وقت پر اچھی طرح سو پاتے ہیں وہ باسانی سیکھتے ہیں ان میں قوت تخیل ہوتا ہے۔ وہ تخلیق کرنے اور گھلنے والے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ وہ بچے (اور بالغ) جو سونے سے محروم ہوتے ہیں انکو اپنے جذبات پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے، دوسرے لفظوں میں، دماغ میں وہ حصہ جو احساسات کے تئیں ہمارے عمل اور رد عمل کو کنٹرول کرتا ہے کم سونے سے بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

جو بچے اچھی طرح نہیں سوتے انکو صبح میں دشواری ہوتی

سونے سے پہلے کی تیاری

سونے سے متعلق ہونے والی دشواریوں سے نمٹنے کیلئے آپ کئی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ ہم اس سلسلے میں سب سے اہم پہلے مرحلہ پر بات کر چکے ہیں جس سے ہم ممکنہ وجوہات کا پتہ لگا سکتے ہیں۔

دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ بچے کے سونے سے پہلے وہ کونسی چیز آپ کر سکتے ہیں جو اسے آسانی سے سلا سکے اور روزمرہ کے روٹین کو اچھی طرح چلانے میں مدد کر سکے۔

سونے کے وقت کا تعین

اپنے بچے کے لئے سونے کا ایک مخصوص وقت مقرر کریں اور اس پر روزانہ گامزن رہنے کی پوری کوشش کریں۔ کبھی ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ایسا نہ کر سکیں اور یہ بہت بہتر ہے کہ آپ جتنی جلدی ہو سکے روٹین پر واپس آجائیں۔ روزانہ ایک معینہ وقت پر اپنے بچے کو سلانا اسے متوقع روٹین فراہم کرتا ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ آپ اپنے بچے کو زبردستی سلا نہیں سکتے ہیں، لیکن آپ اصول لاگو کر سکتے ہیں کہ اسے وقت مقررہ پہ ضرور بستر پر ہونا چاہئے۔

یہ بھی اہم ہے کہ جاگنے کا بھی ایک مقررہ وقت ہو۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں تو آپ بچے کے سلانے کو اور بھی دشوار بنا رہے ہیں۔ جاگنے کا ایک باقاعدہ وقت مقرر کرنا آپکے بچے کو ایک ڈھانچہ اور متوقع روٹین فراہم کریگا جسکی اسے روزانہ کی زندگی میں ضرورت ہوگی۔

سونے کے اصول و ضوابط مقرر کرنا

بچے ڈھانچہ اور ترتیب پر کامیابی سے چلتے ہیں۔ انکو قائم کردہ اصولوں کی ضرورت ہوتی ہے یہ سمجھنے کیلئے کہ ان سے کیا کرنے کی امید کی جا رہی ہے۔ یہ سونے کے وقت کیلئے زیادہ اہم ہے۔ واضح اور آسان اصول و ضوابط مقرر کریں۔ اس پر اپنے بچے کے ساتھ مل کر باقاعدہ نظر ثانی کرتے رہیں۔ اگر آپ ان اصولوں پر روزانہ باقاعدگی سے گامزن رہتے ہیں تو بچے اس ڈھانچے کو قبول کر لیتے ہیں اور قوی امکان ہے کہ بچے اسکی پیروی کریگا۔ سونے کے وقت کے اصولوں کی مثال: بستر پر کوئی اچھل کود شور شرابہ نہیں، یا ”بستر پر دودھ نہیں پینا“ ہو سکتی ہیں۔ اصولوں کو لاگو کرنے کیلئے آپ اپنے بچے کو نظر آنے والی یادداشت فراہم کرنے کیلئے حقیقی تصویروں اور تصویری علامتوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

کمرہ کی ترتیب و بندوبست

بچے کے کمرے میں پردوں اور چلمنوں کا لگانا یقینی بنائیں اور کمرے میں بہت زیادہ تیز روشنی نہ ہو، یہ سب آپکے بچے کو زیادہ صبح میں جاگنے سے روکنے میں مددگار ہونگے۔ سونے کا وقت قریب آنے پر کمرے کی روشنی کو دھندلا کر دیں۔

کمرے کے درجہ حرارت کی بھی جانچ کریں۔ یہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا نہیں ہونا چاہئے۔ بچے کے کمرے کے اطراف

چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں اسطرح آرام کرنے اور سونے سے معذور ہو جاتا ہے۔

2. اختیار کی جد و جہد:

اختیار کی جدوجہد 18 مہینہ یا اس سے زیادہ کے بچوں میں عام ہے، کیونکہ یہ وہ وقت ہے جب بچہ اپنی آزادی کا اظہار کرنا شروع کر دیتا ہے۔ کچھ بچے اپنی آزادی کا اظہار سونے سے انکار کر کے کرتے ہیں۔

3. رات کے وقت کا خوف:

اندھیرے کا خوف اور خیالی دیو کا خوف دو برس سے لیکر چھ برس تک کے بچوں میں خاص طور پر شدید ہوتا ہے۔ تاہم، پری اسکول کے بچوں میں خوف عام ہے۔ سخت خوف و ہراس خاص طور پر اس وقت جب بچہ گھبرایا ہوا ہوتا ہے، عام نہیں ہے، اور اگر ایسا ہوتا ہے تو کسی پیشہ ور ماہر کی خدمات کی ضروری ہو جاتی ہے۔

4. ڈراؤنا خواب:

ڈراؤنے خواب بہت ہی عام ہیں اور زیادہ تر بچوں کو اسکا تجربہ کبھی نہ کبھی کرتے ہیں۔ ڈراؤنے خواب کی وجہ سے بچہ جاگ جائیگا اور جو کچھ خواب میں ہوا اسے واضح طور پر یاد رکھے گا۔ کبھی تو اسکو پرسکون کیا جاسکتا ہے اور دوبارہ بچہ سو سکتا ہے، لیکن کبھی اس کیلئے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

5. سونے سے متعلق مسائل کے دیگر عام وجوہات میں درج ذیل شامل ہیں:

- کچھ خاص طرح کی مدد کے بغیر پرسکون نہ کر پانا۔
- اس بات کو نہ جان پانا کہ وہ تھکے ہوئے ہیں۔
- والدین کے ساتھ زیادہ وقت بسر کرنا چاہنا (خاص طور پر اگر والدین گھر سے باہر کام کرتے ہیں)۔
- ظاہری ماحول، مثلاً، درجہ حرارت بہت گرم یا بہت ٹھنڈا ہو سکتا ہے، روشنی بہت زیادہ تیز ہو سکتی ہے یا بہت زیادہ اندھیرا ہو سکتا ہے، کور بہت زیادہ ہلکا یا بہت زیادہ بھاری یا کمرے یا گھر میں آوازیں شور و غل والی ہو سکتی ہیں۔
- چائلڈ کیئر سے متعلق دباؤ یا پریشانی، اسکول میں کارکردگی، دوستوں سے، خاندان میں لڑائی جھگڑا یا انکی زندگی میں کسی اور طرح کے مسائل ہو سکتے ہیں۔

• غیر موزوں جھپکی۔ کوئی بچہ دن میں لمبی یا کئی جھپکیاں لے سکتا ہے۔

• اسی کمرے میں والدین، بھائیوں اور بہنوں کی موجودگی جو انتشار پھیلا رہے ہوں جیسے کوئی کھانس رہا ہے، خراٹے لے رہا ہے یا بات چیت کر رہا ہے، وغیرہ۔

• جو والدین خود ہی بہت زیادہ پرتشویش ہوتے ہیں اور بچوں کی لگاتار جانچ کر سکتے ہیں۔

• مخصوص ضرورتوں والے بچے۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ مخصوص ضرورت والے آدھے بچوں کو سونے میں کسی قسم کی دشواری ہوتی ہے۔

توجہ ہٹانے والے شور وغل کو کم کر دیں۔ ہلکی موسیقی یا تسکین بخش اینر فلٹر یا پنکھے کی آواز، بلبے والی مچھلی کی ٹنکی یا پانی کے جھرنوں کی آواز کی ریکارڈنگ شور وغل کو روکنے کیلئے استعمال کرنے پر غور کریں۔

انتخاب مہیا کریں

جب بھی ممکن ہو، بچے کو روٹین میں سے انتخاب کی اجازت دیں۔ مثلاً وہ اپنی پسند کے پاجامے کا انتخاب کرسکتی ہے، کس جانور کو بستر پر لائے، یا کونسی موسیقی چلائی جائے وغیرہ۔ اس سے آپ کے بچے میں روٹین پر اختیار کا خیال جاگزیں ہوگا۔

کسی تسکین آمیز چیز کی اجازت دیں

ہر رات اپنے بچے کو اپنی پسندیدہ ٹیڈی بینر، گڑیا، کھلونا، یا مخصوص کمبل کو اپنے بستر پر رکھنے کی اجازت دیں، جسے رات کو وہ لپیٹ کر وہ سوسکیں۔ یہ آپکے بچے کو پرسکون رہنے میں مدد کرسکتا ہے اور اسے تحفظ کا احساس دیگا۔

جینی اور کیفین سے پرہیز کریں

سونے سے پہلے بچے کے ذریعہ شوگر اور کیفین کی لی گئی مقدار کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ مشروب جیسے کولا اور شوگر والی چاکلیٹ اور کیفین کی وجہ سے آپکے بچے کو نیند آنے میں دقت ہوسکتی ہے۔

دوا کے اثرات پر غور کریں

معلوم کریں آیا دوا کا کوئی اثر بے خوابی کی وجہ تو نہیں ہے۔ بچے کے ذریعہ لی جارہی دوا کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ کچھ دوائیوں کا اثر تحریک دینے والا ہوتا ہے جو بچے کے سونے کو دشوار بناتا ہے۔

دوپہر کی جھپکی (قیلولہ) میں کمی کریں

دوپہر کے بعد کے سونے میں کمی کر دیں اگر انکو ایسی ضرورت نہ ہو تو۔ اگر آپ کا بچہ رات کے وقت تھکا ہوا نہیں لگتا ہے اور دن کے وقت جھپکی لیتا ہے یا تو جھپکی بند کر دیں یا اسے کم کر کے صرف 30 سے 60 منٹوں تک محدود کر دیں۔

ورزش کی حوصلہ افزائی کریں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ دن کے وقت آپکا بچہ کافی جسمانی سرگرمیاں انجام دے۔ ورزش، تازہ ہوا آپکے بچے کے روزانہ روٹین کا ایک لازمی حصہ ہونا چاہئے۔ آپکے بچے کی روزانہ کی دیگر سرگرمیوں کی طرح یہ بھی اتنا ہی اہم ہے۔

بہتر ہوگا کہ سرگرمی کا یہ وقت سونے سے بالکل قریب نہ ہو۔ کیونکہ اس وقت ممکن ہے کہ پرجوش رہنے کی وجہ سے اسے نیند آنے میں دشواری پیش آئے۔

کھیل کے وقت کا تعین کریں

اپنے بچے کے ساتھ مل کر روزانہ کے کھیل کے اوقات کا تعین اس کے سونے کے وقت سے مناسب فاصلہ پر کریں۔ اس سے ممکن ہے کہ سونے کے وقت وہ آپکی توجہ پانے کیلئے زیادہ جدوجہد نہ کرے۔ پرسکون تفریحی اور باہمدیگر عمل کا انتخاب کریں جس

سے آپ دونوں لطف اندوز ہوسکیں۔ اگر وہ اکیلے کھیلنا پسند کرتی ہے، یا آپکو کچھ نیا کام کرنا ہے تو اسے بلاکس، کتابیں یا پھیلوں جیسی سرگرمیوں میں مصروف کرنے کی کوشش کریں۔

آرام کرنے کی حوصلہ افزائی کریں

جسمانی تناؤ دور کرنے کیلئے ہاتھ پیر پھیلانے اور اپنے جسم کو مختلف پرلطف طریقوں سے آرام پہنچانے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔ اپنے بچے کیساتھ آرام کرنے کی ان حکمت عملیوں کو آزمائیں: سانس اسطرح اندر کھینچیں کہ جسم غباروں کی طرح پھول جائے، اپنے ہاتھوں اور پاؤں کو دھیرے دھیرے بیک وقت اوپر اٹھائیں کہ جیسے وہ بہت بھاری ہوں اور پھر انہیں تیزی سے گرائیں، یا موڑیں اور پھر اپنے چہرہ کو آرام دیں۔ ہلکی مالش بھی اسے آرام پہنچاسکتی ہے۔

سونے کے وقت کا باقاعدہ روٹین مقرر کرنا

کچھ والدین دن کے اختتام پر تھک سے جاتے ہیں۔ سونے کے وقت کا باقاعدہ روٹین بنانے سے آپکا یہ وقت کامیابی سے گزرے گا اور آپ دونوں آرام حاصل کرسکتے ہیں۔ ذہن میں یہ بات رکھیں کہ سونے کے وقت کی سرگرمیوں کا وقت 30 سے 60 منٹوں کا ہی ہو۔ یہاں مثال کے طور پر ایک روٹین دیا جا رہا ہے جس پر جینی اور اسکے والد ہررات عمل کرتے ہیں:

- جینی کے والد سونے کے اصل وقت سے 5 منٹ پہلے وارننگ دیتے ہیں اسطرح جینی اپنے کھیل کو ختم کر لیتی ہے اور کھلونوں کو رکھ دیتی ہے۔
- جینی کے ڈیڈی اسکے لئے، ہاتھ تھپ تیار کرتے ہیں۔ وہ تقریباً 10 منٹ اسمیں کھیلتی ہے۔
- جینی اور اسکے والد صحت بخش اسنیک جیسے بوگہرٹ یا گرم دودھ اور شوگر فری کوکیز لیتے ہیں۔ اسکے ڈیڈی کیفین یا چینی والی غذا اور مشروب سے گریز کرنے کو یاد رکھتے ہیں۔
- جینی اپنے دانتوں میں برش کرتی ہے۔
- جینی ٹوائلٹ جاتی ہے۔
- جینی پاجامہ پہنتی ہے اور اپنے بستر پر کسی کھلونے کا انتخاب کرتی ہے۔
- جینی کے والد اسکے ساتھ بستر پر بیٹھے ہیں اور اسے کتاب پڑھ کر سناتے ہیں۔
- جب سارے کاموں سے فارغ ہوجاتے ہیں تو جینی کے ڈیڈی اسے گڈنائٹ کہتے ہیں اور روشنی بجھادیتے ہیں۔

روٹین کے ہر مرحلے کو دکھانے کیلئے پکچر بورڈ کا استعمال کرنا اکثر معاون ہوتا ہے اسطرح آپکا بچہ جانتا ہے کہ کونسا کام متوقع ہے۔ یہاں کچھ تصویریں دی جارہی ہیں جسے جینی کے والد ہر رات استعمال کرتے ہیں:

اسٹیک کھائیں



غسل کریں



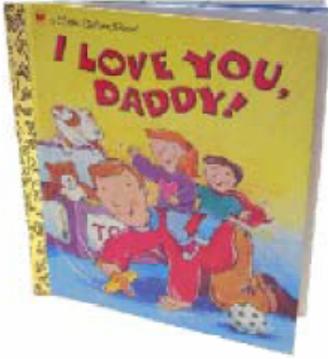
بیت الخلاء کا استعمال کریں



دانتوں میں برش کریں



کتاب پڑھیں



پاجامہ پہنیں



روشنی بجھائیں



بستر پر سونے جائیں



d) وہ کسی ایسے طبی یا جسمانی علامت کو ظاہر کرتی ہے جو آپکے خیال میں اسکے سونے میں خلل انداز ہے۔

آپ سونے سے متعلق اندراجات کو رکھنے کیلئے ایک ڈائری رکھنا چاہ سکتے ہیں۔ اس ڈائری میں سونے کے وقت کی ہر معلومات کو رکارڈ کر سکتے ہیں جو سونے سے متعلق کسی غیر معمولی بات کو سمجھنے میں آپکی مدد کریگا۔ تفصیلات کے لئے مزید معلومات کے باکس پر ایک نظر ڈالیں۔

نیز، اپنے لئے مدد لینے پر آپکو غور کرنا چاہئے اگر آپکو ”سونے سے متعلق پلان“ پر عمل کرنے میں دشواری ہوتی اور یا آپ پر بچے کی سونے کی عادتوں (یعنی تھکاوٹ، غصہ، بچہ، بیوی یا

تنبیہ

سونے سے متعلق دشواریوں سے نمٹنے کی بار بار کوششوں کے باوجود اگر آپکا بچہ بہت پریشان رہتا ہے تو، بچوں کے ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا کسی چائلڈ ڈیولپمنٹ پروفیشنل سے ملیں۔ مدد لینے پر غور کریں اگر:

- a) ایک مہینہ یا اس سے زیادہ باقاعدہ طریقوں کو آزمانے کے بعد بھی اسے سونے میں دشواری پیش آتی ہے۔
- b) وہ بہت حساس ہے اور سونے پر آمادہ کرنے والی آپکی کوششوں سے وہ پریشان ہوجاتی ہے۔
- c) ان تمام تجربوں سے وہ پریشان معلوم ہوتی ہے۔

دیگر کے تئیں آزدگی) کا منفی اثر ہوتا ہے۔ آپکے خاندان اور بچے کے ساتھ جب ایسا ہوتا ہے تو آپ ہی اسکے ماہر ہیں۔ اگر آپ کو پریشانی ہوتی ہے تو آپ اپنی عقل پر بھروسہ کریں اور کسی تربیت یافتہ سے مدد لیں۔