

TRANG LỜI KHUYÊN

Các Thói quen khi đi ngủ



"Con không muốn đi ngủ! Con khát! Con muốn đi chơi! Con sợ bóng tối!" Nếu bạn nghe thấy con bạn lặp đi lặp lại các câu đó hàng đêm, rất có thể bạn đang phải vật lộn với chuyện đi ngủ của con. Cho con ngủ là sự thách thức về đêm đối với các bậc cha mẹ khi con bạn chống lại việc đi ngủ, hoặc khi con bạn thức dậy vào giữa đêm và tìm bố mẹ.

Hiểu được vì sao bạn trẻ khó khăn trong việc đi ngủ

Khó khăn trong việc đi ngủ là một điều rất thường thấy ở trẻ em ở tất cả các lứa tuổi. Một đứa trẻ có thể trải qua sự kém ngủ trong một giai đoạn ngắn trong cuộc đời của chúng, như các kỳ nghỉ, một sự việc căng thẳng, hoặc bị ốm. Việc không thể ổn định giấc ngủ có thể chỉ thỉnh thoảng mới xảy ra đối với một số đứa trẻ và có thể thường xuyên hơn với những đứa trẻ khác.

Những đứa trẻ ngủ ngon thường thấy vui vẻ, khỏe mạnh và cảm thấy hài lòng nhất. Chúng có thể học, tưởng tượng, tạo, và hòa nhập với mọi người một cách dễ dàng sau một giấc ngủ ngon ban đêm. Nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ (và người lớn) ít ngủ thường có nhiều khó khăn hơn trong việc kiểm soát cảm xúc. Nói cách khác, phần não bộ giúp chúng ta kiểm soát các hành động và phản xạ trước cảm xúc thường bị nhiều ảnh hưởng bởi sự thiếu ngủ.

Những đứa trẻ không ngủ đủ có thể gặp phải khó khăn trong việc thức dậy vào buổi sáng, có thể dễ cáu kỉnh (cáu nhàu), dễ nản lòng, hoặc có thể ngủ gật trong lúc chơi hoặc bữa ăn. Điều này có thể xảy ra trong quá trình học tập của chúng, sự giao tiếp xã hội của chúng và sự tham gia tích cực của chúng ở trường học, hoặc trong các chương trình chăm sóc trẻ em.

Bằng sự hiểu biết các lý do vì sao trẻ em khó đi ngủ, bạn có thể giúp con bạn giải quyết các vấn đề với giấc ngủ sao cho con bạn có thể trở thành một đứa trẻ ngủ vui vẻ, độc lập và việc đi ngủ sẽ trở thành một kết thúc dễ chịu của ngày cho cả gia đình.

Có một số yếu tố có thể gây trở ngại cho bạn trẻ đi ngủ và ngủ ngon giấc suốt đêm. Đây là một số yếu tố thường gặp mà bạn có thể đang gặp phải với con bạn:

1. Lo sợ vì xa cách bố mẹ:

Với một số đứa trẻ, giờ đi ngủ cũng có nghĩa là xa cách bố mẹ và các hoạt động ban ngày. Chúng rời xa sự nhộn nhịp và phấn khích để đi vào chỗ tối và ở một

Thủ tục khi đi ngủ (tiếp theo)

mình. Con bạn có thể cảm thấy lo sợ nếu bạn không ở đó, hoặc nếu bạn tìm cách rời khỏi phòng của nó và do đó nó không thể thoải mái và ngủ.

2. Đấu tranh vì quyền lực:

Đấu tranh vì quyền lực thường thấy từ 18 tháng tuổi trở lên, khi bọn trẻ bắt đầu bày tỏ sự độc lập của chúng. Một số trẻ em tìm cách cho thấy sự độc lập này bằng cách chống lại việc đi ngủ.

3. Nỗi sợ về đêm:

Sợ bóng tối và các con quái vật tưởng tượng xuất hiện mạnh ở trẻ em trong độ tuổi từ hai cho đến sáu tuổi. Mặc dù nỗi sợ hãi thường thấy ở trẻ em trước khi đi học, sự hoảng sợ mạnh, đặc biệt khi kết hợp cùng với sự hoảng loạn, là không bình thường và có thể là dấu hiệu cần sự giúp đỡ chuyên môn.

4. Ác mộng:

Ác mộng khá là phổ biến và hầu hết trẻ em đều trải qua vào lúc nào đó. Đứa trẻ sẽ thức dậy trong giấc mơ sợ hãi và nhớ điều đã xảy ra khá rõ. Đôi khi đứa trẻ có thể được dỗ dành và quay lại giấc ngủ, nhưng có những lúc nó có thể cần thêm sự yên tâm để tiếp tục ngủ.

5. Các nguyên nhân khó ngủ thường gặp khác bao gồm:

- Không thể thoải mái khi không có một dạng giúp đỡ nào đó.
- Không thể nhận thấy chúng đang mệt.
- Muốn có thêm thời gian với người cha hoặc mẹ (đặc biệt là khi người cha hoặc mẹ làm việc ở bên ngoài).
- Môi trường vật lý. Ví dụ, nhiệt độ có thể quá nóng, hoặc quá lạnh, ánh sáng có thể quá sáng, hoặc quá tối, chăn có thể quá nhẹ, hoặc quá nặng, hay âm thanh trong phòng hoặc trong nhà có thể quá ồn.
- Sự căng thẳng hoặc lo lắng về việc chăm sóc trẻ, kết quả học tập, bạn bè, xung đột gia đình, hoặc các vấn đề khác trong cuộc sống của chúng.
- Ngủ trưa không thích hợp. Đứa trẻ có thể ngủ trưa quá lâu, hoặc quá nhiều giấc ngủ chợp mắt trong ngày.
- Sự hiện diện của cha mẹ, anh chị em trong cùng căn phòng, những người này có thể gây ra sự sao lãng như ho, ngáy, nói chuyện, v.v.
- Cha mẹ quá lo lắng và thường xuyên kiểm tra con của họ.

- Trẻ em có nhu cầu đặc biệt. Nghiên cứu chỉ ra rằng một nửa số trẻ em có các nhu cầu đặc biệt trải qua sự khó ngủ ở một dạng nào đó.

Chuẩn bị cho một giấc ngủ tốt về đêm

Có nhiều bước bạn có thể thực hiện để giải quyết vấn đề với giấc ngủ của con bạn. Chúng ta đã thảo luận về bước quan trọng nhất là nhận ra nguyên nhân có thể của sự khó ngủ. Bước tiếp theo là tìm hiểu điều bạn có thể thực hiện trước giờ đi ngủ của con bạn nhằm giúp con bạn đi vào giấc ngủ dễ dàng và giúp cho các thói quen diễn ra một cách trôi chảy.

Quyết định giờ đi ngủ

Hãy định ra một giờ nhất định để con bạn đi ngủ và cố gắng hết sức tuân theo giờ này hàng ngày. Có thể có những ngày bạn không thể theo và điều này là bình thường nếu bạn quay lại lịch trình không đổi hàng ngày. Làm cho con bạn đi ngủ vào cùng một giờ hàng đêm tạo cho con bạn thói quen có thể đoán trước. Hãy nhớ rằng bạn không thể ép con bạn đi vào giấc ngủ, nhưng bạn có thể thi hành luật lệ rằng nó phải lên giường vào giờ đã định.

Một điều cũng quan trọng khi bạn cho con bạn thức dậy vào cùng một giờ. Nếu không, điều này có thể làm cho con bạn khó ngủ hơn về đêm. Thiết lập giờ dậy cố định sẽ tạo cho con bạn cấu trúc và khả năng dự đoán mà con bạn cần có trong thói quen hàng ngày của nó.

Thiết lập luật lệ đi ngủ

Trẻ em phát triển nhanh về cấu trúc và thứ tự. Chúng cần có các luật lệ để hiểu điều mong chờ ở chúng. Điều này đặc biệt quan trọng vào giờ đi ngủ. Thiết lập các luật lệ đơn giản rõ ràng và thường xuyên xem xét các luật lệ này với con bạn. Nếu bạn tuân theo các luật lệ này trên cơ sở hàng ngày, nhất quán, trẻ em sẽ chấp nhận cấu trúc và sẽ có khả năng tuân theo các luật lệ này cao hơn. Ví dụ về các luật lệ vào giờ đi ngủ bao gồm: "Không gây ồn ào trên giường", hoặc "Không uống sữa trên giường". Bạn có thể sử dụng các bức ảnh thật hoặc các biểu tượng bức tranh để tạo cho con bạn lời nhắc trực quan nhằm củng cố các luật lệ này.

Thủ tục khi đi ngủ (tiếp theo)

Sắp đặt căn phòng

Hãy bảo đảm rằng rèm cửa hoặc bức màn che trong phòng con bạn không để quá nhiều ánh sáng đi qua - điều này sẽ giúp con bạn tránh dậy quá sớm vào buổi sáng. Giảm độ sáng vào buổi tối khi giờ đi ngủ đã đến.

Cũng vậy, hãy kiểm tra nhiệt độ trong phòng ngủ. Không được quá nóng và quá lạnh. Giảm tiếng ồn, hoặc các âm thanh gây sao lãng xung quanh căn phòng của con bạn. Hãy xem xét tiếng nhạc nhẹ, hoặc các âm thanh êm dịu của máy lọc hơi hay chiếc quạt, tiếng bình cá sủi bọt, hoặc tiếng ghi âm của thác nước để tạo ra tiếng động nền đều có thể khuấy rầy con bạn.

Đưa ra các lựa chọn

Mỗi khi có thể, hãy cho phép con bạn lựa chọn trong phạm vi của thủ tục. Ví dụ, con bé có thể chọn mặc bộ quần áo ngủ nào, mang con thú nhồi nào lên giường, hoặc chơi bản nhạc nào. Điều này tạo cho con bạn ý thức kiểm soát thủ tục.

Cho phép mang đồ vật giải khuây

Cho phép con bạn mang một chú gấu nhồi yêu thích, một con búp bê, một đồ chơi, hoặc một tấm chăn đặc biệt lên giường vào mỗi đêm, để cho con bé có thứ gì đó âm thầm vuốt ve. Điều này cũng giúp giải khuây con bạn và tạo cho con bạn ý thức về sự che chở và an toàn.

Tránh đường và cà phê

Cố gắng hạn chế lượng cà phê và đường con bạn ăn hoặc uống trước khi đi ngủ. Nước uống giải khát như cola và sô-cô-la chứa đường và cà phê và có thể là một yếu tố làm cho con bạn thức.

Xem xét tác động của thuốc

Hãy tìm hiểu xem thuốc có góp phần gây ra vấn đề không. Hãy cho bác sĩ của bạn biết về bất kỳ loại thuốc nào mà con bạn đang sử dụng. Một số loại thuốc có tác động kích thích và làm cho đứa trẻ khó đi vào giấc ngủ hơn.

Cắt bớt giấc ngủ chiều

Cắt bớt giấc ngủ chiều nếu thấy không cần thiết. Nếu con bạn không có vẻ mệt vào đêm và ngủ vào ban ngày, hãy loại bỏ giấc ngủ này hoặc giảm xuống chỉ còn 30 đến 60 phút.

Khuyến khích luyện tập

Hãy bảo đảm rằng con bạn có đủ các hoạt động cơ thể vào ban ngày. Luyện tập, cũng như không khí trong lành, phải là một phần trong thói quen hàng ngày của con bạn. Điều đó cũng quan trọng như các hoạt động khác của con bạn trong ngày.

Một cách lý tưởng, thời gian hoạt động không được quá sát với thời gian đi ngủ, vì điều này có thể làm cho con bạn phấn khích và làm cho nó khó đi vào giấc ngủ.

Sắp xếp giờ chơi

Hãy cố sắp xếp giờ chơi với con bạn gần với giờ đi ngủ của nó. Điều này giúp bạn tránh sự kháng cự của con bạn lúc đi ngủ chỉ vì muốn có sự quan tâm của bạn. Chọn một hoạt động yên tĩnh, mang tính nghỉ ngơi và tương tác mà cả bạn và con bạn thích thú. Nếu con bạn thích chơi một mình, hoặc bạn có công việc phải làm, hãy cho con bé một hoạt động như xếp hình khối, đọc truyện, hoặc xếp hình.

Khuyến khích sự nghỉ ngơi

Hãy giúp con bạn giải tỏa sự căng thẳng về thể xác bằng cách kéo giãn và buông lỏng cơ thể của con bạn theo nhiều cách vui nhộn khác nhau. Hãy thử các phương pháp buông lỏng này với con bạn: hít đầy hơi vào giống như một quả bóng, lần lượt giơ tay và chân chậm chậm dường như chúng rất nặng và rồi để chúng rơi nhanh xuống, hoặc cau mặt và sau đó thả lỏng cơ mặt. Xoa bóp nhẹ con bạn cũng giúp con bé thấy thư giãn.

Thiết lập Thủ tục Đi ngủ Cố định

Đôi khi cha mẹ không còn nhiều năng lượng vào cuối ngày dài. Tạo ra thủ tục đi ngủ cố định có thể mang lại sự thành công cho khoảng thời gian này và tạo sự giãn cho cả bạn và con bạn. Hãy nhớ rằng thủ tục đi ngủ có thể mất 30 đến 60 phút. Đây là một ví dụ về thủ tục mà Jenny và bố cô bé đã thực hiện hàng đêm:

- Người bố đưa ra thông báo 5 phút trước khi thủ tục đi ngủ thực sự bắt đầu, sao cho Jenny có thể kết thúc trò chơi và dọn dẹp đồ chơi.
- Người bố chuẩn bị tắm cho Jenny. Cô bé chơi trong bồn tắm khoảng 10 phút.
- Jenny và bố cô bé có một món ăn nhanh có lợi cho sức khỏe như sữa chua hoặc sữa ấm và bánh bích

Thủ tục khi đi ngủ (tiếp theo)

quy không đường. Người bố nhớ tránh cho bé ăn thức ăn và đồ uống có cà-phê hoặc đường.

- Jenny đánh răng.
- Jenny đi vệ sinh.
- Jenny mặc quần áo ngủ và chọn thú nhồi để ôm.
- Người bố ngồi trên giường với Jenny và đọc sách cho cô bé.

- Khi câu chuyện kết thúc, người bố nói chúc ngủ ngon với Jenny và tắt điện.

Một cách khác cũng giúp ích là sử dụng bảng hình ảnh để chỉ ra từng bước của thủ tục sao cho con bạn biết chính xác điều phải thực hiện tiếp theo. Đây là một số bức tranh mà bố của Jenny sử dụng hàng đêm:

đi tắm



ăn nhanh



đánh răng



đi vệ sinh

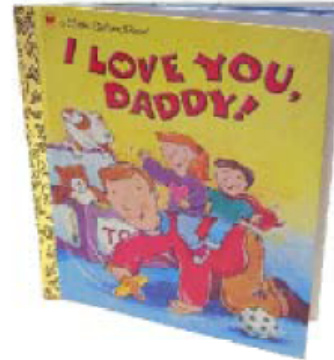


Thủ tục khi đi ngủ (tiếp theo)

mặc quần áo ngủ



đọc sách



nằm trên giường



tắt điện



Lời cảnh báo

Nếu đứa trẻ vẫn rất khó chịu cho dù các nỗ lực lặp đi lặp lại của bạn xử lý vấn đề khó ngủ của nó, hãy hỏi ý kiến của bác sỹ nhi khoa, hoặc một chuyên gia về trẻ thơ. Hãy cân nhắc đến sự trợ giúp cho con bạn nếu:

- a) Con bạn có vấn đề khó ngủ sau khi bạn đã thử liên tục một phương pháp trong vòng một

tháng hoặc lâu hơn.

- b) Con bạn rất nhạy cảm và trở nên khó chịu cho dù bạn có làm gì đi chăng nữa để tìm cách cho nó ngủ.
- c) Con bạn ra vẻ như bị chấn thương bằng tất cả kinh nghiệm.
- d) Con bé biểu hiện các dấu hiệu về tình trạng y tế hoặc thể chất mà bạn nghĩ rằng điều đó có thể

Thủ tục khi đi ngủ (tiếp theo)

gây cản trở con bé ngủ.

Bạn có thể muốn tìm cách lưu Nhật ký Giấc ngủ. Nhật ký Giấc ngủ cho phép bạn ghi lại thông tin mỗi lần đi ngủ mà sẽ cho phép bạn thấy được những kiểu ngủ không bình thường. Hãy xem mục Để biết thêm Thông tin để biết thêm chi tiết.

Cũng vậy, bạn phải cân nhắc việc tìm kiếm sự trợ giúp cho chính bạn nếu bạn gặp phải khó khăn làm theo "kế hoạch ngủ" sau khi bạn đã tạo ra kế hoạch và/hoặc bạn bị tác động xấu bởi thủ tục ngủ của con bạn (vd: kiệt sức, cáu giận, oán giận con, vợ hoặc chồng, hoặc những người khác). Bạn là chuyên gia khi điều đó xảy ra với gia đình và con bạn. Nếu bạn thấy lo lắng, hãy tin vào bản năng của bạn và tìm một ai đó được đào tạo bài bản để giúp bạn.