

هشدار فوری متخصصان به والدین: کمبود خواب، قاتل خاموش رشد مغز و افت تحصیلی کودکان

خواب کافی فقط یک استراحت ساده نیست؛ بلکه ستون اصلی سلامت جسمی و روانی فرزند شماست. اگر کودک پیش از خواب یک روال آرام و ثابت داشته باشد، راحت‌تر می‌خوابد و خواب باکیفیت‌تری تجربه می‌کند.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، خواب کافی فقط یک استراحت ساده نیست؛ بلکه ستون اصلی سلامت جسمی و روانی فرزند شماست. اگر کودک پیش از خواب یک روال آرام و ثابت داشته باشد، راحت‌تر می‌خوابد و خواب باکیفیت‌تری تجربه می‌کند.

هشدار متخصصان: کمبود خواب می‌تواند رشد ذهنی و جسمی را مختل کند، خلق‌و‌خو را تغییر دهد و یادگیری در مدرسه را دشوارتر سازد.

۱. ایجاد روال مشخص پیش از خواب

پس از شام، یک توالی آرام مثل بازی سبک، حمام، مسواک و خواندن داستان اجرا کنید. این پیام به کودک می‌دهد که زمان خواب نزدیک است. بهتر است این روال بیش از ۳۰ دقیقه طول نکشد تا ذهن کودک پراکنده نشود.

۲. گفت‌وگو درباره اهمیت خواب

برای کودکان بزرگ‌تر توضیح دهید که خواب چگونه به بدن و مغز کمک می‌کند. مثال بزنید: «بعد از یک خواب کامل، انرژی بیشتری داری» یا «بی‌خوابی باعث خستگی و بی‌حوصلگی می‌شود». این آموزش ساده، انگیزه همکاری کودک را افزایش می‌دهد.

۳. پایبندی به برنامه زمانی ثابت

ساعت خواب و بیداری مشخص داشته باشید. بدن کودکان به نظم واکنش مثبت نشان می‌دهد. این کار باعث می‌شود شب‌ها بدون جنگ و بهانه‌گیری بخوابند و صبح‌ها با انرژی بیدار شوند.

۴. تنظیم برنامه خواب بر اساس سن و نیاز

نیاز خواب در سنین مختلف متفاوت است. نوزادان ممکن است تا ۱۴ ساعت در شبانه‌روز بخوابند، در حالی که کودکان ۸ ساله حدود ۱۰ ساعت خواب کافی دارند. برنامه خواب را متناسب با سن و شرایط فرزندتان تنظیم کنید تا از بحث‌های شبانه جلوگیری شود.

۵. تشویق به فعالیت بدنی

کودکی که در طول روز فعالیت بدنی کافی دارد، سریع‌تر به خواب می‌رود و خواب عمیق‌تر و طولانی‌تری تجربه می‌کند. بازی‌های فعال، ورزش و فعالیت‌های بیرون از خانه بهترین راه برای بهبود کیفیت خواب هستند.

یادآوری برای والدین: خواب خوب یعنی کودک شادتر، سالم‌تر و آماده‌تر برای یادگیری. با کمی نظم و همراهی، می‌توانید شب‌های آرام‌تری برای خانواده بسازید.