

چه کار کنم اگر

راحت نمی خوابم

بیماری های عملی کودکان
مربوط به مشکلات خواب

نویسنده: دکتر داوود هردر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

چه کار کنم اگر راحت نمی خوابم

نویسنده: داون هوبنر
تصویرگر: بونی متیوز
مترجم: حسین مسنن فارسی
ویراستار: مولود موسوی
گرافیک جلد: پژمان رحیمی زاده
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۴۸-۳
چاپ اول: ۱۳۹۲
تعداد: ۱۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی - چاپ - صحافی
مجتمع چاپ طیف نگار
قیمت: ۷۰۰۰ تومان



۸۸۴۹۴۰۹۱

هیبنر، دان Huebner, Dawn
عنوان و نام پدیدآور: چه کار کنم اگر راحت نمی خوابم / نویسنده داون هوبنر؛
تصویرگر بونی متیوز؛ مترجم حسین مسنن فارسی.
مشخصات نشر: تهران: گام، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.: مصور.
فروست: راهنمای عملی کودکان - ۵
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۴۸-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: What do you do when you Dread your Bed
a kid's guide to overcoming problem with Sleep, c۲۰۰۸
موضوع: کودکان - بی خوابی - درمان - نوجوانان
موضوع: شناخت درمانی کودکان - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده: ماتیوز، بانی، ۱۹۶۳ - م.، تصویرگر
شناسه افزوده: Matthews, Bonnie
شناسه افزوده: مسنن فارسی، حسین، ۱۳۶۲ -، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵۹ ۹ RJ/۵۶۰
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۲۶۷۷۹

فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ یک جادوی کوچک
۱۸	فصل ۲ اعداد مهم
۳۲	فصل ۳ تنه‌سیم کردن
۳۸	فصل ۴ الگوها
۴۶	فصل ۵ وقتی ترس وارد ماست
۵۲	فصل ۶ تنهایی
۶۴	فصل ۷ آدم‌های بد و هیولاها
۷۴	فصل ۸ مغزهای شلوغ
۸۰	فصل ۹ بدن خود را آرام کنید
۸۸	فصل ۱۰ از خواب پریدن
۹۰	فصل ۱۱ رویاهای ترسناک
۹۲	فصل ۱۲ خوب بخوابید
۹۹	طرح زمان‌بندی خواب

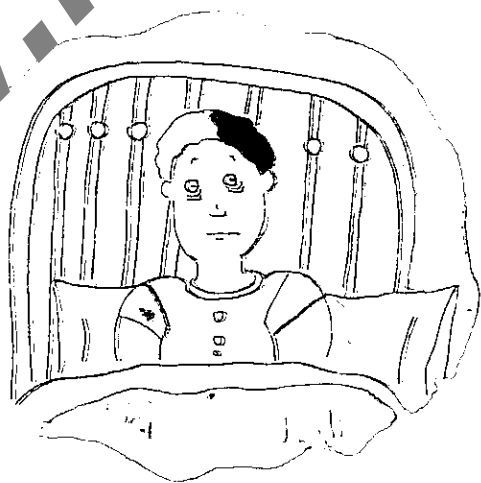
مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

«شب بخیر، خوب بخوابی. خیلی دوست دارم.» این صحنه‌ها برای همه‌ی ما آشناست: از آرام صحبت کردن، شب بخیر گفتن به بچه‌ها و نوک پنجه راه رفتن، شستن ظرف‌ها و خاموش کردن تلویزیون و بالاخره، لحظه‌ای که تا به خودمان می‌آییم، می‌بینیم که بی‌اراده خوابمان برده است.

اما در بسیاری از خانه‌ها، اوضاع به این خوبی پیش نمی‌رود. وقت خواب بچه‌ها رفتن بگ و دعواست. در مورد اینکه چه موقع بخوابیم دعوا می‌کنیم، در مورد اینکه چرا دعوا می‌کنیم. در مورد اینکه چه کسی اول به رختخواب برود و چند دانه نان برشته شده بخورد. دعوا می‌کنیم. در مورد تعداد بغل کردن‌های آخر شب دعوا می‌کنیم. «خدا، یک بار دیگر بغلم کن!» و... آن قدر به دعوا ادامه می‌دهیم تا دیگر توانی هیچ‌کس باقی نمی‌ماند و خواب به کلی از سر همه می‌پرد. و بعد ما تسلیم می‌شویم و مجبوریم روی تختخوابی بخوابیم که خیلی برایمان کوچک است یا اینکه

بچه‌ها را به راه رختخواب خودمان ببریم تا ما بخوابیم. اما این چیزی نیست که ما مایل به انجام آن باشیم.

حتی اگر یک نفر فرزندان ما در خوابیدن مشکل داشته باشد، روی زندگی بقیه‌ی اعضا خانواده



هم تأثیر منفی می‌گذارد. از خلق و خوی روز بعد گرفته تا توانایی تمرکز داشتن در مدرسه. بچه‌هایی که در خوابیدن مشکل دارند در مقابل بیماری‌های انگلی آسیب‌پذیری بیشتری دارند و اضطراب شدید آنها منجر به بیماری‌های جسمانی متعددی می‌شود. والدین چنین بچه‌هایی هم وضعیت خوبی ندارند.

دلایل مختلفی برای مشکلات خواب کودکان وجود دارد که باعث می‌شود آنها (بچه‌ها) به اندازه‌ی کافی نخوابیم. ترس‌های شبانه در بالای فهرست این دلایل قرار دارد. تکلیف زیاد، برنامه‌های تلویزیونی و عدم ارتباط کافی بین اعضای خانواده از دیگر موارد است. عادت‌های بد هم می‌توانند منجر به این مشکلات شوند. کوتاه شدن زمان خواب می‌تواند باعث تغییرات جسمانی شود و به مرور خوابیدن را در شب سخت‌تر، سخت‌تر و سخت‌تر نماید.

بی‌شک شما تا کنون تمام تلاشی را برای برطرف کردن مشکل خوابیدن فرزندتان کرده‌اید. اما همان‌طور که می‌دانید، ترس‌خوابی وجود ندارد که بتوان با آن بچه‌ی ترسیده هشت‌ساله‌ی خود را راضی به تنها خوابیدن روی آن کنید یا منطقی که بتوانید با استفاده از آن، فرزند ده‌ساله‌ی وحشت‌زده و بی‌قرار خود را آرام نمایید. شما به عنوان والدین کودک، نقش مهمی در کمک کردن به او برای داشتن یک خواب خوب، برعهده دارید. اما از سن شش تا دوازده سالگی شما به کمک و همکاری فرزندتان هم نیاز دارید.

مشکل خواب در کودکان، بسیار شایع است. کتاب «چه کار کنید اگر کودک نمی‌خوابد» به بچه‌ها یاد می‌دهد که چگونه بر مشکلات معمول خواب، ترس‌ها، مشغله‌های فکری و جسم بی‌قرار خود غلبه کنند. شما نیز این کتاب را مطالعه کنید و بهترین حامی فرزندتان در پرورش مهارت‌های خواب باشید. خودتان هم

باید به عادت‌های ثابت خواب متعهد باشید، حتی در آخر هفته‌ها هم این ثبات را حفظ کنید. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که باید به آن توجه کنید میزان خواب لازم برای کودک می باشد.

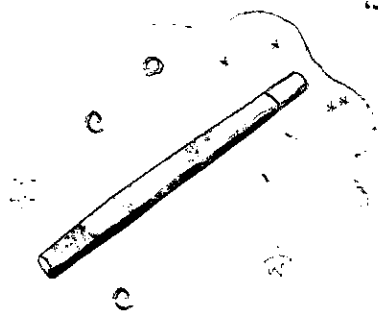
بعد از مطالعه‌ی کتاب به تنهایی، آن را با کودک خود بخوانید و به او کمک کنید که مراحل را به دقت طی کند. در هر فصل مهارت‌های جدیدی به کودک آموزش داده می شود. همین طور قوانین جدید، که باید کاملاً رعایت شوند. ممکن است بعضی از قوانین نیازمند تغییرات عمده در عادت‌های خانوادگی باشد (مثلاً خاموش کردن تلویزیون در ساعت مقرر برای خواب کودک).

بعضی اوقات شما مجبور می شوید که در مقابل کودک مقاومت کنید. قاطعانه و بدون قبول عذرخواهی، تمام توصیه‌ها را تا زمانی که کودک به خواب مداوم و پیوسته برود، ادامه دهید.

در طول خواندن کتاب، مراقب باشید که عجله نکنید. هر بار، فقط روی یک یا دو فصل کار کنید. درک مهارت‌ها به بچه‌ها کمک می کند که به موفقیت‌های بیشتری دست یابند. ممکن است که بعضی از بچه‌ها بخواهند همین طور به خواندن ادامه دهند مخصوصاً وقتی که می بینند که هر فصل با یک ترنند شروع می شود. به آنها اجازه‌ی این کار را ندهید. وقتی که کتاب را نسبت از عهده‌ی یک مرحله بریابید، می تواند به مرحله‌ی بعدی برود. بچه‌هایی که در خواندن کتاب عجله می کنند و یا تمام ترنندها را پشت سر هم می خوانند نمی توانند همه‌ی مطالب کتاب را دریابند.

اگر شما و فرزندتان، همه‌ی مراحل را با دقت پیش رفته‌اید ولی هنوز به خواب

رفتن او بیش از یک ساعت زمان می برد، یا در طول شب مدام از خواب می پرد یا اینکه کمتر از ۸ ساعت در شبانه روز می خوابد، لازم است که با یک متخصص کودکان مشورت کنید.



فرزندتان را برای هر مرحله که با موفقیت دست سر می گذارد تشویق کنید. به او اعتماد به نفس بدهید تا مراحل سخت به مرور برایش ساده شود. شاهد تغییرات تدریجی باشید، کمتر اختلال دهید. خواب رفتن سریع تر از تداوم خواب، بهبود می یابد. تمام این ها علامت پیشرفت هستند.

و بعد، زمانی خواهد رسید که شما قادر خواهید بود فرزندتان را به اتاقش برده، در گوشش بگویید: «دوست من»، و بدو می از اتاق خارج شوید. بدون ترس، بدون دعوا، بدون بیدار شدن های مداوم و بدون اینکه بچه مخفیانه به رختخواب شما بیاید. کودک شما مهارت های خواب آموخت که در سرتاسر زندگی، کمکش می کند. چون این مسئله، فقط در مورد خواب نیست بلکه چیزی بیش از آن است: در مورد غلبه بر ترس هاست. در مورد آرام کردن بدن و آرام کردن ذهن است. در مورد تعیین هدف و دستیابی به آن است.

و هم چنین زمان بیشتر برای خوابیدن. این هدیه ای است که به شما هدیه می شود. از آن لذت ببرید!

یک دفتر برای فرزند خود تهیه کنید و از او بخواهید تمرین های کتاب را در آن انجام دهد.



فصل اول

یک جادوی کوچک

خیلی لذت بخش است که شما به رختخوابتان بروید، پتو را روی خود بکشید، چشمانتان را ببندید و بعد بدون هیچ ترس و ناراحتی خوابتان ببرد؟

بدون اینکه به صداها و آدم‌های بد فکر کنید؟
بدون اینکه یخودی تشنه شوید و یا مرتباً بخواهید شما را در آغوش بگیرند و مرتب نیر به سمت نویی رفتن داشته باشید؟

بدون اینکه احساس کنید خیلی گرم‌تان است یا اینکه پاهای‌تان ببرد یا اینکه ساعت‌ها با چشم‌های باز در رختخواب باشید و گمان کنید که هرگز خوابتان نخواهد برد.

