

سلسله انتشارات

نشر قطره - ۸۹۲

روانشناسی - ۸۸



نشر قطره

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Mon Enfant Ne Dort Pas

Charlotte Marceau

Studyparents

سرشناسه:	مارو، شارلوت	Mareau, Charlotte
عنوان و نام‌پدیدآور:	چرا بچه‌ی من نمی‌خوابه؟: بررسی مشکلات خواب، کابوس و شب‌آدراری در کودکان / نویسنده شارلوت مارو؛ مترجم کتابون شهر راد	
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۶	
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	
فروست:	سلسله انتشارات نشر قطره؛ ۸۹۲. روانشناسی؛ ۸۸	
شابک:	978-964-341-784-0	
وضعیت فهرست نویسی:	فیا	
یادداشت:	عنوان اصلی:	<i>Mon Enfant Ne Dort Pas</i>
موضوع:	کودکان - بی‌خوابی	
موضوع:	کودکان - خواب	
شناسه افزوده:	شهر راد، کتابون، ۱۳۴۶ - مترجم.	
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۶ م ۲ ۸۷ خ / RJ ۵۰۶	
رده‌بندی دیویی:	۶۹۲۸/۱۸۴۹۸	
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۷۹۵۰۶	

شابک: - ۷۸۴ - ۳۴۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ISBN: 978-964-341-784-0

چرا بچه‌ی من نمی خوابه؟

بررسی مشکلات خواب، کابوس و شب ادراری در کودکان

شارلوت مارو

ترجمه

دکتر کتایون شهپر راد



نشر قطره

چرا بچه‌ی من نمی خوابه؟

شارلوت مارو

ترجمه دکتر کتابون شهپرراد

چاپ اول: ۱۳۸۷

لیتوگرافی: اطلس چاپ

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

بها: ۱۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۷۳۳۵۱-۳

صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

ghatreh_pub@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	بخش اول: رشد کودک
۳۷	بخش دوم: خواب کودک
۵۳	بخش سوم: مشکلات خواب
۱۰۳	بخش چهارم: از چه کسی کمک بگیریم؟

مقدمه

مخاطبان این کتاب آن دسته از پدر و مادرهایی هستند که با مشکل کم خوابی، بی خوابی و یا بد خوابی کودک خود مواجهند. تولد کودک باعث می شود تا بسیاری از عادات و رفتارهای والدین در خانواده تغییر کند و در کنار شادی ناشی از تولد، نگرانی هایی نیز پدیدار شود. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که مدام تصویری از کودک «کامل» به ما ارائه می دهد، یعنی کودکی که همیشه می خندد، خوب غذا می خورد، چاق و چله است و خوب هم می خوابد. در چنین جوئی، گاهی پذیرفتن این نکته که کودک ما تا این اندازه کامل نیست کار دشواری است. از طرف دیگر، رسانه هایی مانند رادیو و تلویزیون، با دعوت از پزشکان و روان شناسان کاری می کنند که، در بسیاری از اوقات، والدین خود را مقصر و گناهکار قلمداد کنند، چرا که به نظر این متخصصان، پدر و مادر مسئول اصلی بروز بحران در روح و جان فرزند خود هستند.

هدف ما از نگارش این کتاب این است که درکی بهتر و کم دلهره تر از مشکلات خواب کودک و یا نوزاد داشته باشیم و با جوانب گوناگون آن آشنا شویم. تولد لحظه ای است که نوزاد با والدین، و والدین نیز با نوزاد آشنا می شوند و تلاش می کنند تا خود را با هم مطابقت دهند، یعنی هم

طرف مقابل را بهتر بشناسند و هم خودشان را. این تطبیق و تطابق معمولاً بدون مشکل انجام می‌شود، پدر و مادر حتی اگر فرزند اولشان باشد، باز خوب می‌دانند که چه چیزهایی به او آرامش می‌دهد. شگردشان هم این است که خودشان را جای او فرض می‌کنند و بدین ترتیب تلاش می‌کنند تا خواسته‌هایش را برآورده کنند.

اما گاهی این تلاش‌ها کافی به نظر نمی‌رسد، کودک دچار مشکل می‌شود و والدین هم راهی برای آرام کردنش پیدا نمی‌کنند. در چنین مواقعی ممکن است پدر و یا مادر مهارت و یا قابلیت‌هایشان را زیر سؤال ببرند. نوزاد هر بار که ناآرامی می‌کند به آنان می‌فهماند که پدر و مادر نمونه‌ای نیستند و نمی‌توانند مراقب او باشند! این‌گونه است که تنش شکل می‌گیرد، تنشی که ممکن است وضعیت را از آن‌چه هست دشوارتر کند، به‌ویژه این‌که نوزاد خیلی زود می‌فهمد که بزرگترها هم ضعف دارند. بدین ترتیب، شاید نخستین هدف این کتاب دادن اطمینان به پدر و مادرهاست تا به این ترتیب، صرف وجود چند مشکل عادی، کاری نکنند که مشکلاتی واقعی و جدی در چارچوب خانه و خانواده مستقر شود. هدف دیگر این است که به والدین امکان می‌دهد تا به مشکلاتی جدی‌تر نیز توجه کنند که ممکن است خاستگاه روانی داشته و نیازمند معالجه و درمان باشد.

در بین این مشکلات روزمره و عادی، ما به مسئله‌ی خواب می‌پردازیم. پدر و مادر برنامه‌ی روزانه‌ی خود را با تکیه بر قواعدی خاص تبیین می‌کنند، مانند تمیز بودن، حمام کردن، غذا خوردن و خوابیدن. به مجرد این‌که این قواعد در خانه جا افتاد، می‌شود به اوقات فراغت و بازی نیز توجه کرد. اما اگر کودکی خوب نخوابیده باشد، یا در کل از رفتن به رختخواب اجتناب کند، یا مدام کابوس ببیند در این صورت وضعیت تغییر خواهد کرد.

در این کتاب تلاش کرده‌ایم که هم به مسائل عادی توجه کنیم و هم به مسائل پیچیده تا به این ترتیب بتوانید با انواع و اقسام مشکلات خواب کودک آشنا شوید، نمونه‌های مختلف را بررسی کنید و راه‌حل‌های متفاوتی را که پیشنهاد می‌شود مدنظر قرار دهید.

خواب در رشد کودک نقشی اساسی دارد. در خواب است که کودک به شناخت‌های جدید دست می‌یابد و عملکرد مغزی خود را کامل‌تر و کامل‌تر می‌کند. از طرف دیگر، خواب بر رفتار نیز تأثیرگذار است. یعنی کودکی که بد یا کم بخوابد ممکن است خیلی حساس و یا گاهی نیز گوشه‌گیر شود که در این صورت ادامه‌ی فعالیت‌های روز هم برایش چندان آسان نخواهد بود.

نقش خواب به عنوان عاملی اساسی در رشد جسمی و روحی کودک بسیاری از والدین را نگران می‌کند، به‌ویژه در نخستین ماه‌های پس از تولد نوزاد. کی می‌شود که تمام شب را بخوابد؟ چطور می‌شود آرامش کرد؟ چرا گریه می‌کند؟

کمی بعد، همین خواب می‌تواند به منشأ بروز درگیری‌هایی نیز بدل شود، چرا بعد از ظهر نمی‌خوابد؟ چرا شب دیر به رختخواب می‌رود؟ این‌گونه است که زندگی خیلی زود به صحنه‌ی مبارزه‌ای خسته‌کننده بدل می‌شود، در اغلب اوقات هم این کودک است که پیروز از میدان در می‌آید! (الان نمی‌خوام بخوابم! می‌خوام تو اتاق شما بخوابم!)

بیشترین سؤال پدر و مادرها در زمینه‌ی طبیعی بودن و یا نبودن این‌گونه رفتارهاست و این‌که برای حل مشکل چه راه‌حلی وجود دارد. دلشان می‌خواهد بفهمند چه اتفاقی در شرف وقوع است تا جلوی خراب‌تر شدن اوضاع را بگیرند.

بنابراین می‌بینیم که باید به دو جنبه توجه کنیم. اول باید خواب و بد خواب و دیر خواب و... را تعریف کنیم تا ببینیم آیا اصلاً کودکمان با

مشکلی مواجه است یا نه. بعد باید راه‌حل پیشنهاد کنیم، به بررسی چند نمونه پردازیم و ببینیم که چه کارهایی را باید انجام داد و چه کارهایی را نباید انجام داد و در صورت لزوم به متخصص مراجعه کرد.

فراموش نکنید که هر کودکی را باید به دیده‌ی موجودی منفرد و یگانه بنگرید، خانواده هم به همین ترتیب. بنابراین، تمامی تصمیمات باید با آگاهی از این امر اتخاذ شود.

توجه به کودک و دوران کودکی مطلبی نیست که چندان قدمت داشته باشد. به رسمیت شناختن مهارت‌ها و قابلیت‌های کودک و همچنین خواسته‌ها و حقوقش نکته‌ای است که اندک‌اندک در جامعه مرسوم شد، آن هم به موازات رشد و توسعه‌ی روان‌شناسی و علم اعصاب و روان و جایگاهی که برای کودک در جامعه قائل شدند.

نگاه ما به کودک به فرهنگ و داده‌های تاریخی و یا اجتماعی بستگی دارد. قرن‌های متمادی به کودک به دیده‌ی «آقا و یا خانوم کوچولو» نگریسته شد، یعنی شخصیتی بزرگسال در قالبی کوچک، تا این که کودک اندک‌اندک به هویت خاص خود دست یافت که برای ارتباط برقرار کردن با جامعه و اطرافیان و همچنین بیان احساساتش روشی ویژه دارد.

در طی قرن گذشته با تحولی چشمگیر در جایگاه کودک مواجه شدیم. کودک بهتر و بیشتر مورد مراقبت قرار گرفت، شکنندگی‌اش به رسمیت شناخته و به محوری اساسی برای پیوندهای خانوادگی در جامعه‌ی مصرف‌گرا بدل شد.

فروید در قرن بیستم به این نکته اشاره کرده بود که اساس زندگی بزرگسال را کودکی او شکل می‌دهد؛ او از عملکرد روانی کودک سخن گفت و از آسیب‌های مختلفی که ممکن است بر روح و روان کودک وارد آید، مانند کودک‌آزاری جنسی که به نظر او هم باید با جدیت با آن مقابله و هم مجازات می‌شد.

امروزه قوانینی برای کودکان وجود دارد که در همه جا به یک شکل رعایت نمی شود، اما در کنار آن، پدیده‌ی دیگری نیز در جامعه شکل گرفته است که آن را «پادشاهی کودک» می نامند. کودک موجودی است که والدینش او را خواسته اند، انتظارش را کشیده اند، از علم برای داشتنش استفاده کرده اند، به ویژه هنگامی که خیلی زود بچه دار نشدند. بدین ترتیب، کودک به یک موضوع تبدیل شده است که خودش به اهمیت جوانب مختلف آن واقف نیست. در پس کودک «لوس» جامعه‌ی ما که هم رایانه می خواهد و هم اسباب بازی های مختلف، هم لباس های مارک دار می خواهد و هم تلفن موبایل آخرین مدل، موجودی نهفته است که در اغلب موارد تاب و طاقت توقعات روزافزون ما را ندارد.

تطابق خود با جامعه‌ای که معیارش موفقیت است و از الگوهای تبعیت می کند که هم بسیار نافذند و هم به شدت متغیر، ممکن است سبب شود تا کودک دچار دلهره و اضطراب شود، با «بی تربیتی» واکنش نشان دهد و توان بیان فردیت و شخصیت خود را از دست بدهد.

به کودک می توان به دید برنامه‌ی آتی بشریت نگریست و بسیاری از فعالیت هایی که انجام می شود، خواه مثبت و خواه منفی، خواه سودمند و خواه مضر، به منظور تسلط بر این آینده است. مباحثات مختلفی که درباره‌ی راهکارهای مختلف تعلیم و تربیت، چه در نظام آموزشی و چه در چارچوب خانواده، در جای جای دنیا صورت می پذیرد گواهی است دال بر صحت این مدعا.

یکی دیگر از اهداف این کتاب، ایجاد پیوند میان والدین و روان شناسان به منظور طرح پرسش های بجا و مشخص در باب درک داده های روان شناختی در رابطه‌ی میان والدین و کودک است. روان شناسی مدت ها کارش ترساندن والدین بوده و هنوز که هنوز است این ترس به کلی از بین نرفته است. مراجعه به روان شناس در اغلب اوقات

به منزله‌ی «خل و دیوانه» بودن است و مایه‌ی خجالت. بدین ترتیب پیشنهاد می‌کنیم که تعریفی از فعالیت‌های این قشر ارائه شود تا نوع و میزان کارشان مشخص شود، به‌ویژه که نقش این افراد هر بار با توجه به کودک و خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کند متفاوت است.

نباید فراموش کرد که در روان‌شناسی کودک، اصل بر این است که والدین نیز بررسی شوند، چرا که کودک توان بیان احساساتش را ندارد. بدین سان، روان‌شناس تلاش می‌کند تا با محیط و جو خانوادگی افراد مختلف آشنا شود، ببیند چه اتفاقی در شرف وقوع است، چه نگرانی‌هایی وجود دارد و انتظارات و خواسته‌های هر یک از افراد خانواده چیست تا بدین ترتیب بهتر به دلیل بروز مشکل پی ببرد.