

Ngủ

Nếu bạn hài lòng với những thói quen ngủ (hoặc không ngủ) của con bạn thì bạn hãy tiếp tục và lờ đi những lời bình luận của những người khác. Chúng sẽ chỉ là vấn đề nếu bạn cho đó là vấn đề. Tuy nhiên, nếu bạn thực sự cho là bạn không hài lòng với việc con bạn thức khuya, hay quấy về đêm, thức dậy sớm vào buổi sáng hoặc bạn không thích con bạn ngủ với mình thì khi đó bạn thực sự đã có lý khi muốn thay đổi mọi thứ.

Các bậc cha mẹ cần làm một số việc vào buổi tối cũng như cần một buổi tối để nghỉ ngơi. Sẽ dễ đối phó hơn rất nhiều nếu bạn biết là con bạn sẽ đi ngủ vào bảy hoặc tám giờ và sẽ ở đó cho tới một thời gian thích hợp nào đó vào buổi sáng. Đối với con của bạn, việc học cách tự ngủ và ngủ suốt đêm là một kỹ năng sống quan trọng. Tất cả chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều sau một đêm ngủ ngon.

Nếu bạn đang đối phó với những thói quen đi ngủ của con bạn, bạn phải thực sự sẵn sàng và quyết tâm. Nguyên tắc quan trọng nhất là một khi bạn đã bắt đầu bạn không được dừng lại vì nếu bạn làm như vậy đồng nghĩa với việc bạn gửi một thông điệp sai cho con của bạn. Ví dụ, con bạn sẽ điều khiển bạn hơn là bạn điều khiển chúng và lần sau khi bạn cố gắng điều khiển con bạn ngủ thậm chí sẽ khó khăn hơn.

Nếu bạn quyết định thay đổi thói quen ngủ của con bạn, bạn có thể sẽ thấy mọi thứ bỗng trở nên tồi tệ hơn trước khi nó tốt hơn. Bạn sẽ có thể sẽ ngủ ít hơn trong một thời gian ngắn và vào buổi đêm khi bạn mệt, bạn sẽ phải chịu đựng cả về thể chất lẫn tinh thần khi nhìn thấy con bạn không thoải mái và mệt mỏi. Có lẽ cách tốt nhất là bạn hãy dừng chương trình đó lại cho đến khi bạn quyết tâm thực hiện nó đến cùng ... Tuy nhiên, nếu vì bất kỳ một lý do nào đó mà bạn thấy khó để mặc cho con bạn khóc (ví dụ, bạn hoặc đứa con khác của bạn không khỏe hoặc bạn có những người bạn đến chơi mà bạn không muốn làm phiền) thì điều đó sẽ làm cho bạn mềm lòng. Hãy dừng lại cho đến khi bạn thực sự sẵn sàng.

- Hãy chắc chắn là mọi thành viên trong gia đình bạn ủng hộ bạn; tuân theo kế hoạch của bạn và nếu có thể chia sẻ gánh nặng đó để bạn có thể ngủ thêm được một chút.
- Hãy chuẩn bị mọi thứ vì nó sẽ mất thời gian nhưng hãy tin là mọi thói quen có thể thay đổi được nếu bạn đủ mạnh và đủ kiên trì.

Lý thuyết của việc dạy ngủ

Trẻ cần học cách tự đi ngủ. Đây là một yếu tố quan trọng nhất và tất cả đều bắt nguồn từ việc con bạn tự đi ngủ. Bạn sẽ có thể để con bạn ở trên giường của chúng khi còn thức và để cho trẻ tự ngủ. Trẻ sẽ tự nhiên thức dậy trong đêm nhưng chúng sẽ có thể tự điều chỉnh mà không đánh thức bạn dậy để cảm thấy thoải mái, được vuốt ve hoặc có người nằm cùng cho đến khi chúng ngủ lại.

Nếu con bạn có những vấn đề về việc đi ngủ lúc đầu và thức dậy vào đêm, bạn nên cân nhắc xem liệu con bạn thực sự có thể tự ngủ một mình được không. Hãy xem xét thói quen ngủ của trẻ và xem liệu trẻ đã thành lập một thói quen ngủ trong những trường hợp cụ thể. Ví dụ: khi bạn có mặt, trong trường hợp con bạn có một cái chai, trong trường hợp bé đang ở trên giường của bé hoặc đang xem tivi. Nếu đó là những vấn đề, sau đó khi con bạn thức dậy trong đêm bé sẽ không thể ngủ lại được vì bé không có những thứ cần thiết để giúp bé ngủ lại. Bạn sẽ phải giải quyết thói quen 'đi ngủ' cũng như việc thức dậy vào đêm.

Thực hành việc luyện ngủ

Thói quen vào giờ đi ngủ

Thiết lập một thói quen tốt trước khi lên giường, ví dụ như tắm, đọc sách và sau đó lên giường. Đừng thực hiện những công việc đó quá lâu và không chơi những trò chơi mạnh và nhào lộn người vì nó sẽ gây hưng phấn và kích thích trẻ. Hãy làm hoặc chơi cái gì đó nhẹ nhàng, thư giãn và tạo sự thoải mái.

Khi đã đến lúc để trẻ lại, hãy chúc con bạn ngủ ngon và đi ra một cách tự tin và dứt khoát.

Hãy chắc chắn đó không phải là một vấn đề mang tính thực tế. Hãy kiểm tra xem bé có bị quá nóng hay quá lạnh không. Hãy đảm bảo là con bạn sẽ không bị đói vào đêm. Một số trẻ bị rối loạn sự thống hợp giác quan thường rất nhạy cảm với các loại vải, ga giường (kết cấu và trọng lượng) nên hãy đảm bảo là giường của con bạn được sắp xếp, bài trí theo cách con bạn thích nhất.

Quá trình giúp trẻ ngủ

Nếu con bạn không tự điều chỉnh được thì có hai chiến lược chính. Hãy chọn một cách phù hợp nhất với bối cảnh và khí chất nhà bạn:

1. Một khi bạn đã sắp xếp xong cho con bạn, hãy đi ra ngay. Nếu bé thức dậy hãy đưa bé vào giường ngủ và nói “đã đến giờ ngủ”. Bạn sẽ phải tiếp tục làm điều đó nhiều lần. Đêm đầu tiên có thể là 20 lần nhưng những đêm tiếp theo có thể bạn chỉ mất một vài lần vì một khi con bạn đã nhận ra là bé không đạt được cái gì bé sẽ từ bỏ và đi ngủ. Nếu con bạn đứng lên và khóc lóc vì bạn bỏ đi, hãy kiểm tra và vỗ về bé mỗi lần 5 phút (có thể xê dịch từ 10 hoặc 15 phút) cho đến khi bé đi ngủ.
2. Bạn có thể ngồi với con bạn cho đến khi bé ngủ nhưng mỗi đêm bạn lại ngồi cách xa con bạn hơn. Lúc bắt đầu, hãy ngồi trên giường, sau đó ngày hôm sau, bạn ngồi ở dưới sàn nhà cạnh giường, sau đó ngồi xa hơn nữa cho đến khi bạn ngồi ở cửa phòng.

Để làm cho mọi việc dễ dàng hơn, bạn cũng có thể thử thu xếp cho con bạn muộn hơn khi bé đã thực sự mệt và sau đó dần đưa thời gian ngủ vào trước 15 phút cho đến khi đạt tới thời gian có thể chấp nhận được.

Điểm then chốt là bạn không được nhượng bộ bé. Nếu bạn để con bạn khóc nửa tiếng và sau đó nhượng bộ, điều đó đồng nghĩa với việc bạn đang cho bé biết là nếu bé khóc đủ thời gian bé sẽ có được những gì bé muốn. Khi đó đêm hôm sau bé sẽ khóc một cách tự tin trong vòng một giờ và nếu bé khóc đủ thời gian bạn sẽ lại nhượng bộ. Bạn muốn dạy bé điều ngược lại; bạn cần phải cương quyết và bé sẽ hợp tác tốt hơn.

Nếu con bạn đang khóc và bạn cảm thấy không thể chịu đựng được, hãy đi và tìm kiếm một việc gì đó để làm. Điều đó sẽ làm cho bạn dễ chịu hơn cho dù việc đó chỉ là việc lau chùi chiếc đài.

Thức dậy vào đêm

Thường thì những trẻ thức dậy vào đêm và cần được vỗ về là những trẻ không thể tự ngủ một mình trên giường của trẻ. Nếu bạn đã thành công trong việc giải quyết vấn đề lúc đi ngủ, bạn sẽ có thể giải quyết được việc thức dậy vào đêm. Tuy nhiên, mọi trẻ

đều có thể bị thức dậy do mê gặp ác mộng, ho, ngứa hoặc những bệnh khác theo thời gian nhưng bạn có thể tới phòng của bé, để kiểm tra và để đảm bảo là mọi việc ổn thoả và hãy rời khỏi bé ngay.

Nếu con bạn tiếp tục thức dậy vào đêm, bạn có thể sẽ nghĩ tới một phần thưởng nào đó bạn có thể cho bé một cách chủ định hoặc không có chủ định. Phần thưởng có thể là một cái thơm, vuốt ve trẻ, một thức uống, sự ôm ấp hoặc một chuyến thăm tới giường của bạn hoặc thậm chí là các trò chơi. Bạn phải ngừng ngay những phần thưởng đó lại. Một khi con bạn nhận ra là bé sẽ không thể đạt được một cái gì khi thức dậy vào đêm bé sẽ dừng lại. Có hai cách tiếp cận để dừng tất cả những phần thưởng đó lại:

1. Hãy dừng những phần thưởng đó lại ngay lập tức. Nếu bé thức dậy, hãy đưa bé vào giường, nói với bé ‘đi ngủ đi con’, không tiếp xúc mắt mắt và chỉ kiểm tra mỗi lần 5 phút để đảm bảo mọi việc ổn thoả.
2. Cách hai là dần dần giảm các phần thưởng cho đến khi bé có thể tự ngủ lại được. Ví dụ, nếu bé đã quen với việc ôm ấp, bạn có thể chỉ ôm bé rất nhanh và cho bé nằm xuống, sau đó dần giảm dần việc ôm ấp đó cho đến khi đó chỉ là một cái hôn hoặc một cái vỗ và sau đó là không có cái gì cả. Nếu con bạn đã quen với việc uống sữa, hãy cho bé uống nước thay sữa và sau đó là không cái gì cả.

Lên giường của bố mẹ

Trẻ rất thích lên giường của bố mẹ để được ôm ấp và chơi trước khi bé thức dậy vào buổi sáng. Nếu bạn thấy thoải mái với việc đó thì tất cả điều đó sẽ chẳng có vấn đề gì. Tuy nhiên, sẽ tốt hơn nếu bạn muốn thiết lập một thói quen ngủ tốt, thì bạn không nên cho trẻ ngủ trên giường của bạn cho dù trong một thời gian ngắn.

Nếu con bạn lên giường với bạn vào nửa đêm khi đó bạn sẽ đưa bé quay lại giường của bé và tránh làm ồn tới mức tối đa và tiếp xúc mắt mắt ít nhất và tiếp tục làm như vậy cho đến khi bé tự từ bỏ và đi ngủ.

Một số trẻ có thể im lặng một cách bất thường và có thể lên giường của bạn vào lúc nửa đêm thậm chí bạn không nhận thấy. Nếu con bạn làm điều đó thường xuyên, bạn có thể lấy một cái gì đó để đánh thức bạn. ví dụ một cái chuông ở cửa ra vào và sau đó đưa bé trở lại giường của mình.

Trẻ thức dậy quá sớm

Nếu con bạn thức dậy quá sớm bạn nên cố gắng lờ bé đi, có thể để cho bé ở đó muộn hơn một chút mỗi ngày cho đến lúc thích hợp hơn với bạn. Bạn có thể để một số đồ chơi đặc biệt và thú vị trong giường của bé và đặt một cái chắn cửa ở lối vào phòng bé để bé không thể đi ra ngoài. Hơn nữa, có thể đặt chuông báo thức ở một cái đài, chuông đồng hồ hoặc một chiếc đèn, đó sẽ là một dấu hiệu báo giờ thức dậy.

Ngủ ngày

Một số trẻ, giống như người lớn cần một số giấc ngủ ngày để cho chúng đủ năng lượng nên chúng không đi ngủ vào giờ ngủ. Những đứa khác lại ngược lại và sẽ thấy rất khó ngủ khi chúng quá mệt. Hãy quan sát kiểu hành vi ngủ của con bạn và xem xem liệu bé ngủ ngon hơn hay không nếu có một giấc ngủ ngày ngắn. Nếu con bạn ngủ tốt hơn nếu có một giấc ngủ ngắn, hãy lập kế hoạch một giấc ngủ ngắn trong thói quen sinh hoạt của bạn. Nếu ngược lại một giấc ngủ ngắn làm cho bé thức khuya, hãy cố gắng tránh không tạo cơ hội cho bé ngủ bằng cách như xem tivi.

Một sự khởi đầu tốt

Nếu bạn có một trẻ nhỏ cần phải cho ăn vào đêm, bạn có thể vẫn bắt đầu thiết lập một sự thực hành tốt bằng cách đảm bảo là ít nhất đôi khi bé được đặt trong cũi lúc thức và tự ngủ và bạn sẽ đến với bé vào đêm hơn là cho bé vào giường với bạn.

Những điểm khác

- Nếu con bạn bị ốm, hãy quên việc luyện ngủ và chỉ đợi cho đến khi bé hồi phục hoàn toàn mới bắt đầu lại.
- Nếu bạn đang theo cách tiếp cận trên mà không đạt được kết quả gì, có thể là vì bạn không nhận ra bạn đang thưởng trẻ khi bé dậy. Hãy nghĩ một cách cẩn thận về việc làm thế nào để con bạn có thể từ bỏ việc dậy đêm.
- Một số gia đình nhận thấy họ dần dần đang phát triển những thói quen sinh hoạt khác thường để cho trẻ đi ngủ. Nếu bạn nhận thấy mình đang ở trong tình trạng này, bạn sẽ có thể cần kể với một người ngoài để giúp bạn thay đổi cách tiếp cận của bạn.
- Nếu bạn lo lắng hay băn khoăn về con của mình, chắc chắn là chúng sẽ dậy vào đêm và chúng có thể làm cho bạn không thể rời khỏi con của bạn vào đêm. Bạn có thể cần sự giúp đỡ để giải quyết những vấn đề này trước khi bạn có thể giải quyết những vấn đề về giấc ngủ.

Tài liệu tham khảo:

Newman, S. (1999). *Các bước nhỏ một: sử dụng trò chơi và các hoạt động để giúp trẻ có nhu cầu đặc biệt lứa tuổi mầm non*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.