یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

اختلالات روانی شایع دوران نوجوانی

مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات تغذیه و اعتیاد در نوجوانان شایع است. این مشکلات بر تحصیلات، روابط اجتماعی و حتی سلامت فیزیکی اثرات منفی می‌گذارد. عواملی مانند فشارهای تحصیلی، تغییرات هورمونی، مسائل خانوادگی، تربیت خشن، قرار گرفتن در معرض ناملایمات، فشار برای سازگاری و همسو شدن با همسن و سالان، کشف هویت، دسترسی نداشتن به حمایت و خدمات باکیفیت و نفوذ رسانه‌ها به ایجاد استرس و بروز چنین مشکلاتی منجر می‌شود. تشخیص مشکلات روانی در نوجوانان به‌دلیل تغییرات جسمی و روحی آنها دشوار است. بیشتر آنها معمولا بداخلاق و احساساتی هستند اما تغییرات رفتاری و خلقی شدیدتر از حد متوسط حتما باید بررسی شوند.

اختلالات سلامت روان بر احساس، فکر و عمل اثر می‌گذارد و در عملکرد روزانه، تعاملات، تکالیف مدرسه، خوابیدن و خوردن نمود پیدا می‌کند. برای پیشگیری از مشکلات روانی در نوجوانی باید عادات اجتماعی و عاطفی مناسبی مانند الگوهای خواب سالم، ورزش منظم، تغذیه سالم، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌های حل مسائل بین فردی و یادگیری مدیریت احساسات را ایجاد کرد.

مداخلات سازنده در راستای ارتقای سلامت روان به نوجوان کمک می‌کند با تنظیم احساسات خود، رفتارهای پر خطر را جایگزین رفتارهای سالم‌تر و مثبت‌تر کند. خانواده‌ها، مدارس و رسانه‌های اجتماعی نقش مهمی در پایه‌ریزی و اجرای این رویکردها دارند. عوارض ناشی از مشکلات روانی با توجه به نوع و شدت مشکل، از انزوا و کاهش فعالیت‌های اجتماعی تا بروز مشکلات جسمی و حتی ریسک خودکشی یا آسیب به دیگران متفاوت است. احتمال ترک تحصیل، سوءمصرف مواد مخدر، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران و حضور در اجتماع در نوجوانان دارای انواع مشکلات رایج روانی بیشتر است. درمان اختلالات روانی شامل روان درمانی، حمایت اجتماعی و آموزشی و در صورت شدت، دارو درمانی است.

کارگاه زندگی

اثرات کم‌خوابی در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال

خواب کافی و باکیفیت تاثیر مستقیمی بر کارکردهای شناختی، احساسی و رفتاری دارد. مطالعات نشان می‌دهد که خواب مناسب بهبود تمرکز، حافظه و توانایی‌های تصمیم‌گیری را به همراه دارد. علاوه‌براین، خواب نقش مهمی در تنظیم احساسات و کنترل استرس ایفا می‌کند. افراد با خواب ناکافی بیشتر در معرض احساسات منفی و استرس قرار می‌گیرند. بدن و مغز هنگام خواب به ترمیم خود می‌پردازند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند، واکنش به استرس را بالا می‌برند و سیستم‌هایی را که در تنظیم احساسات، یکپارچه‌کردن خاطرات و افکار، تمرکز و ارتباط با دیگران موثرند، از نو شارژ می‌کنند. بااین حال طبق یافته‌های پژوهشی جدید، افرادی که اوایل میانسالی کیفیت خواب پایینی دارند، اواخر میانسالی علائم بیشتری از ضعف سلامت مغز در آنها بروز می‌کند. این تحقیق جدید نشان می‌دهد که کم‌خوابی در سال‌های بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی ممکن است سبب پیری زودهنگام مغز شود و پیامدهای آن می‌تواند تا اواخر دهه ۵۰ پایدار بماند. در مقابل، داشتن خواب کافی نه‌تنها با سلامت بهتر مغز و افزایش تمرکز، بلکه با تقویت خلاقیت و حافظه همراه است. به‌طور خلاصه، داشتن خواب کافی شبانه به طرق مختلف باعث تقویت عملکرد شناختی می‌شود.

مراقب باشید گنج‌ها رنج نکشند!

افزایش تعداد سالمندان در کشور تهدید نیست؛ چالش اصلی نبود سیاست‌های جمعیتی و زیرساخت‌های مناسب برای مواجهه با این مسأله است

زهرا حامدی
گروه جامعه

همان‌طور که خورشید در زندگی آنها غروب می‌کند، بارقه‌های بی‌رمق عمر بر سایه‌هایی از خود سابق‌شان می‌تابد. سالمندان را می‌گویم. همان‌هایی که حالا خاطرات خنده، عشق و روزهای پرجنب‌وجوش‌شان با واقعیت تلخ زوال فیزیکی و انزوای اجتماعی درهم آمیخته شده است و سنگینی رویاهای برآورده‌نشده و ترس از تبدیل‌شدن به یک «بار» بر قلب آنها سنگینی می‌کند. سالمندانی که در چشمان‌شان یک عمر داستان، فداکاری و مقاومت و پشت هر چین و چروک، روایتی از عشق، ازدست‌دادن و روحی ماندگار نهفته است که شایسته احترام و تجلیل است.

در این‌که سالمندان سرمایه‌های گرانبها و گنج‌های جامعه محسوب می‌شوند، شکی نیست اما روند افزایشی تعداد آنها در کنار چالش‌هایی مثل کاهش فرزندآوری و برهم‌خوردن ساختار جمعیتی از یک‌سو و نبود زیرساخت‌های مناسب جهت مواجهه با این بحران جمعیتی، موضوعی نگران‌کننده و بحرانی در کشورهاست. بر اساس گزارش سازمان ملل متحد، انتظار می‌رود تعداد افراد ۶۵ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۱/۵ میلیارد نفر برسد. ایران نیز در حال تجربه یک گذار جمعیتی قابل توجه مشابه با بسیاری از کشورهای دیگر است که مشخصه آن افزایش جمعیت سالمندان و کاهش نرخ فرزندآوری است.

به فکر دارو و نگهداری از سالمندان باشید!

چه در سطح جهان و چه در ایران، افزایش تعداد سالمندان چالش‌ها و فرصت‌های قابل‌توجهی را به همراه دارد. با افزایش سن جمعیت، برای دولت‌ها، جوامع و سازمان‌ها بسیار مهم است که با توسعه سیاست‌ها و زیرساخت‌هایی که نیازهای سالمندان را پشتیبانی می‌کنند، سازگار شوند. حسین پورچراغی، کارشناس ارشد پرستاری سالمندی در گفت‌وگو با جام‌جم با بیان این‌که در حال حاضر سالمندی پدیده‌ای است که همه دنیا با آن درگیر هستند، می‌گوید: علی‌رغم این‌که این موضوع همیشه به‌عنوان یک چالش جدی مطرح شده اما در نگاهی دیگر، سالمندی همیشه یک تهدید برای جوامع محسوب نمی‌شود، چراکه سالمندی یکی از نمودهای امید به زندگی و توسعه‌یافتگی در کشورها محسوب می‌شود. درواقع آنچه تهدید علیه کشور است نبود برنامه‌ریزی و ساختارهای جمعیتی مناسب است. وی می‌افزاید: طبیعتا وقتی یک گروه از جامعه، جمعیت زیادی را تشکیل می‌دهند، باید ببینیم نیاز این افراد چیست؟ پورچراغی با اشاره به چالش‌های سالمندی ادامه می‌دهد: با توجه به سیر صعودی سالمندی در ایران، این افراد در آینده قطعا بزرگ‌ترین گروه‌های مصرف‌کننده دارو خواهند بود، لذا بسیار مهم است که از الان برای همین موضوع برنامه‌ریزی کنیم تا آنها بتوانند به شکل درست و به‌موقع داروهای مورد نیاز خود را تامین کنند. این کارشناس ارشد پرستاری سالمندی بیان می‌کند: موضوع دیگر بحث مراقبت از این افراد است. وقتی ما در کشورمان همزمان با رشد سالمندی با بحران فرزندآوری نیز مواجه هستیم، طبیعتا شرایط نگهداری از سالمندان نسبت به گذشته که خانواده‌ها پرجمعیت بودند، سخت‌تر خواهد بود، بنابراین لازم است تا دولت و نهادهای مربوط برای نگهداری سالمندان نیز به فکر باشند. وی می‌گوید: البته یکی از اتفاقات خوبی که در این زمینه افتاده این است که درحال حاضر پرستاران در مقطع کارشناسی ارشد به‌صورت تخصصی در حوزه سالمندی آموزش می‌بینند که این موضوع گام مثبتی در جهت بهبود چالش نگهداری از سالمندان محسوب می‌شود.

سالمندان را طرد نکنید

پورچراغی یکی از موضوعات مهم در زمینه سالمندان را تمرکز بر سالمندان سالم می‌داند و اظهار می‌کند: این افراد نیازمند تفریح و اوقات‌فراغت هستند و باید بتوانند با جامعه و اطرافیان خود معاشرت داشته باشند. وی می‌افزاید: اگر فرآیند اجتماعی‌شدن در این افراد اتفاق نیفتد و توسط افراد دیگر حمایت نشوند، دچار افسردگی ناشی از دوری از جامعه می‌شوند و احساس طردشدگی می‌کنند.

سخن آخر

پرداختن به چالش‌های پیش‌روی سالمندان نیازمند رویکردی چندوجهی است که بر اهمیت زیرساخت‌های حمایتی تاکید می‌کند. با ایجاد محیط‌هایی که سلامت، استقلال و مشارکت اجتماعی را ارتقا می‌دهند، جوامع می‌توانند تضمین کنند که سالمندان زندگی کاملی خواهند داشت. سرمایه‌گذاری روی نیازهای سالمندان نه‌تنها یک الزام اخلاقی است، بلکه بازتاب جامعه‌ای متعهد به فراگیری و احترام به همه اعضای آن است. بنابراین همان‌طور که در بخش‌های مختلف کشور جلو می‌رویم، اولویت‌بندی نیازهای جمعیت سالخورده در برنامه‌ریزی و توسعه جامعه نیز امری ضروری است.

برش

عملکرد جزیره‌ای، کمکی به حل بحران سالمندی نمی‌کند

با توجه به شرایط خاص روحی و جسمی سالمندان بسیار مهم است که حتما نیروی متخصص و آگاه به شرایط این افراد از آنها نگهداری کند. مثلا مادر جامعه با مسأله‌ای به‌عنوان ذات‌الریه مواجه هستیم؛ در افراد بزرگسال این عارضه خود را با سرفه و تب نشان می‌دهد، اما این موضوع در سالمندان با کاهش سطح هوشیاری بروز می‌کند. بنابراین اگر یک پرستار یا پزشک در این زمینه تخصص نداشته باشد، چگونه می‌تواند این بیماری را تشخیص دهد؟ توجه به این موضوع بسیار ضروری است که حوزه سالمندان، حوزه‌ای نیست که هرکسی بتواند به آن ورود کند، بنابراین ورود ارگان‌های مختلف به این مسأله و جزیره‌ای عمل‌کردن نمی‌تواند بحران سالمندی را حل کند. اگر قرار است از سمت ارگان‌های خاص خدمات صورت گیرد این کار حتما به یک آموزش بلندمدت نیاز دارد و آموزش‌های مقطعی کاری از پیش نمی‌رود. درکل آنچه در بروز هر مسأله و چالشی اهمیت دارد این است که ما جامعه مخاطب خود را بشناسیم و از امروز برای مواجهه با آن برنامه‌ریزی کنیم. متاسفانه خیلی از موضوعاتی که امروز ما به‌عنوان چالش با آن مواجه هستیم، مسائلی است که در گذشته به آن اهمیت نداده‌ایم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۵۴

جدول عادی

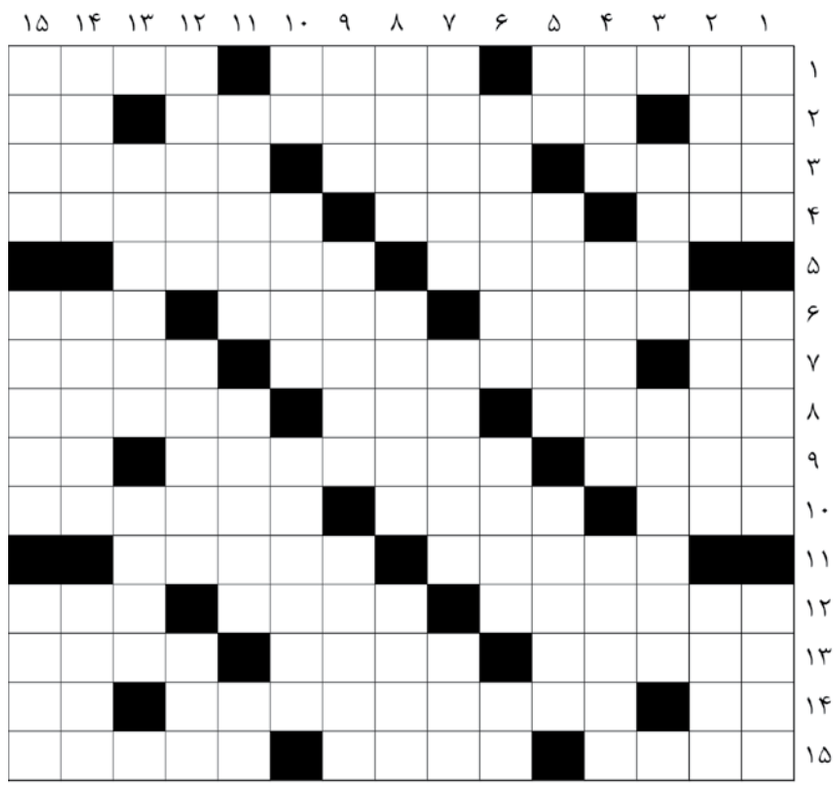
افقی: ۱) غیرقابل انکار ـ چرخه ـ پاکدامن ۲) ضمیری عربی ـ قطار قدیمی که بین تهران و شهرری در حرکت بود ـ سال ناتمام! ۳) شهری در استان کرمان ـ تکه کوچک کاغذ ـ رموز ۴) دمیدن روح تعهد در انسان‌هاست ـ علم نحو می‌داند ـ سبکی در نگارگری ایرانی ۵) مجموعه‌ای از سازهای کوبه‌ای که در موسیقی پاپ به کار می‌رود ـ تفاوت بین دو چیز ۶) پی‌درپی ـ محل ـ زاپاس ۷) اندازه ـ از مناطق ساحلی گردشگری بندرانزلی ـ بتی در عصر جاهلیت ۸) صداقت ـ بحرانی ـ حبل الورید ۹) پنهان‌کردن ـ از روی حماقت و نادانی ـ جانشین او ۱۰) گرفتاری ـ پوشاک سر ـ یاری‌کننده ۱۱) رادار ـ شهری در غرب آلمان ۱۲) ملائکه ـ دست‌افزار ـ سازهای کودکان ۱۳) از نام‌های قرآن ـ محکم و استوار ـ هدف، نشانه ۱۴) نشانه مفعولی ـ از جاذبه‌های گردشگری شیراز بازمانده از دوره زندیه ـ B ـ ۱۵) رایانه لوحه‌ای ـ دشوار ـ گسسته.

عمودی: ۱) صوت تحسین ـ محل ایستادن پیشنماز ـ خاندان پیامبر (ص) ۲) در حال دویدن ـ در هم داخل شدن ـ ساز موسیقی افغانستان ۳) شهری با تأسیسات هسته‌ای ـ مخصوص ۴) اراده ـ امتداد ـ مرض قند ۵) بله آلمانی ـ فرزندانی که از یک پدر و مادر نیستند ـ طبیعت ۶) رمانی نوشته سیامک گلشیری ـ اکنون ـ باد سرد ۷) بیماری مزمن کبدی ـ دوستان ـ از حبوبات ۸) تازه و جدید ـ در هم فشرده شده میان دست ـ شبکه استانی صداوسیمای مرکز خراسان شمالی ۹) پسوند مکان ـ لاغر و ضعیف ـ به وعده خود وفا نمی‌کند ۱۰) نوعی حلوا ـ پندار ـ بالکن ۱۱) راهرو سرپوشیده ـ معرفت ـ دریا ۱۲) مسیحی ـ خوش چهره ـ نوعی آچار ۱۳) بارکد ـ کبوتر صحرایی ۱۴) سمت چپ ـ قورباغه درختی ـ واسطه و میانجی ۱۵) آسوده و راحت ـ گاهی به ته دیگ می‌خورد! ـ ناخوشایند و آزاردهنده.

جدول ویژه

افقی: ۱) شماتت ـ خطی در دایره ـ هدف، نشانه ۲) سطح چیزی ـ از رایج‌ترین قالب‌های ارائه آثار در خوشنویسی ـ ریشه ۳) اسکلت فلزی اصلی ماشین ـ مانند ـ شنونده ۴) کاخ زمستانی ـ شیوه ـ رمانی از جوجو مویز، نویسنده انگلیسی ۵) نویسندگی ـ تیم فوتبال ایتالیایی ۶) نمایشنامه‌ای از ماکس فریش ـ از مقاطع مخروطی ـ چند رأی ۷) مفلوج ـ اثر مشهور لرد بایرون انگلیسی ـ فلاکت ۸) هنرکده ـ سنگینی اجسام ـ شیره انگور ۹) مختصر و مفید ـ پایتخت لائوس ـ گرداگرد دهان ۱۰) نرم و ملایم ـ صفحات داخلی روزنامه ـ شهرستانی در آذربایجان شرقی ۱۱) شور و غوغا ـ عنان ۱۲) تعداد ارتعاش‌های هر نوسانگر در یک ثانیه ـ اندک ـ شترمرغ منقرض شده ۱۳) هم وزن ـ اجازه نامه ـ پهلوان تورانی ۱۴) حرف انتخاب ـ کارگردان فیلم مرد فیل‌نما ـ عامل انتقال صفات ارثی ۱۵) نامیده‌شده ـ رویه لباس ـ خنده بلند.

عمودی: ۱) ماهیت ذاتی ـ نوعی زبان برنامه‌نویسی کامپیوتر ـ فهمیده ۲) رونق ـ کارخانه پارچه‌بافی ـ کندر ۳) غربال ـ سیستم عاملی در کامپیوتر ۴) پاکیزه ـ از پادشاهان اشکانی ـ از الفبای زبان یونانی ۵) رود بزرگ ـ اهل ساری ـ مرغ شکم‌پر ۶) گوشه‌ای در دستگاه نوا ـ نوعی موسیقی سه ضربی کلاسیک ـ گشاده ۷) از عروسک‌های مجموعه مهمونی ساخته ایرج طهماسب ـ از ماه‌های فرنگی ـ گریبان ۸) کهن ـ طب سنتی چینی ـ چاودار ۹) کنیزک ـ توهین ـ از بین بردن ۱۰) نیم صدای درازگوش ـ آسوده خاطر ـ موزه مشهور فلورانس ۱۱) معاصر ـ قرارداد استعماری نفت ایران و انگلستان ـ گله مداوم ۱۲) چند بیت ـ جزیره‌ای در غرب ناپل ایتالیا ـ از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۱۳) ادیت ـ گوشت تفت داده شده ۱۴) اندام تنفسی ماهی ـ هادی الکتریسیته ـ کلمه ۱۵) عنوانی نظامی ـ نویسنده نمایش خانه عروسک ـ جوش صورت.



حل جدول عادی ۶۸۵۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ن	ش	س	ت	■	ک	ل	ی	پ	■	غ	م	ن	ا	ک
۲	ا	م	ی	ر	ح	س	ی	ن	ز	ا	ر	ع	■	ی	ل
۳	ر	ش	■	و	ی	ل	ا	■	ش	ن	ب	ل	ی	ل	ه
۴	م	ی	ر	ا	ث	■	م	ت	■	ا	ک	ا	و	ا	ی	ر
۵	ک	ر	ا	■	ی	و	ت	ا	■	ب	ه	م	ن	■	■	■
۶	■	■	ی	ک	ت	ا	■	ی	ا	ت	ا	■	ک	ت	ک
۷	ر	ش	ت	ن	■	ف	ا	ر	غ	■	ی	و	ی	ی	ل
۸	ه	ک	■	ا	و	ر	د	■	ل	ا	ل	ا	■	ت	ف
۹	ا	م	ا	ر	ه	ا	د	ب	ی	■	ف	ک	ر	ت	■
۱۰	ن	و	م	■	ا	ک	ب	ر	ا	ک	ی	ن	■	■	■
۱۱	■	س	م	ب	ل	■	ر	ا	س	ت	ن	ت	م	■	■
۱۲	م	ل	■	ج	ی	ا	و	ر	■	ل	ا	ه	و	ت	■
۱۳	ب	ا	ل	ا	د	س	ت	■	ش	م	ا	ل	■	ن	ا
۱۴	ر	س	■	و	ق	ا	ی	ع	ا	ت	ف	ا	ق	ی	ه
۱۵	ا	ی	و	ر	ت	■	ه	م	د	ل	■	ت	و	ن	ل

حل جدول ویژه ۶۸۵۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ن	ه	ج	■	س	ن	ب	ل	■	م	د	ا	ر	ا
۲	ک	ا	ر	ا	گ	ا	ه	د	ه	ک	د	ه	■	م	ع
۳	ا	م	■	م	ن	ج	م	■	ا	س	ت	ن	ب	ا	ط
۴	ت	ج	ر	ی	د	■	ا	ت	ک	ا	■	ل	ا	ل	ا
۵	ب	و	ت	■	ل	ا	ر	ی	■	ل	ی	ق	ه	■	■
۶	■	■	ی	ا	ه	و	م	خ	ت	ل	■	ن	م	ا	■
۷	ا	غ	ل	ی	■	ن	ق	ی	ب	■	د	ا	ر	س	ی
۸	ن	ر	■	د	و	س	ت	■	ی	ن	ا	ل	■	ک	ف
۹	ت	و	د	ا	ر	■	ا	ج	ر	ا	ف	ی	ن	■	ا
۱۰	ر	ض	ی	■	ز	و	ل	و	■	ژ	پ	ت	و	■	■
۱۱	■	■	ن	ه	ا	ل	■	ا	خ	ا	ر	و	■	س	ب
۱۲	ج	ب	ا	ر	■	ا	ب	ر	و	■	ی	ا	ف	ت	ه
۱۳	ه	ی	ر	و	و	ی	ر	■	ش	ا	ن	ل	■	ک	ا
۱۴	ن	س	■	د	س	ت	ب	ه	د	ش	ت	ک	ر	د	ن
۱۵	م	ت	م	ت	ع	■	ط	ا	ل	ب	■	ن	ز	ه	ت

گزارش

جداکردن جای خواب کودکان؛ مجالی برای کسب استقلال

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

استقلال برای کودکان از آن دست موضوعات مهمی است که نتایج موثری را در آینده آنان به‌دنبال دارد. یکی از مواردی که به هرچه بهتر رخ‌دادن این اتفاق منجر می‌شود، جداکردن محل خواب کودک است. این جداکردن یکی از مراحل حساس از دوران رشد کودکان به‌شمار می‌رود، چراکه مستقل کردن زودهنگام یا دیرهنگام محل خواب، هر دو می‌تواند آسیب‌زا باشد؛ موضوع ساده و درعین‌حال مهمی که خیلی از والدین از آن غافل می‌شوند و تازه در سنین بالا، به این فکر می‌افتند که فرزندشان باید در محلی به‌صورت جداگانه بخوابد. درحالی‌که همین غفلت ساده می‌تواند در بزرگسالی آسیب‌های متعددی مانند وابستگی بیش از حد فرزندان به والدین یا حتی برعکس را به همراه داشته باشد. وابستگی‌ای که می‌تواند حتی زندگی مشترک فرزندان یا والدین‌شان را هم تحت‌الشعاع قرار دهد.

خیلی از روان‌شناسان کودک بر سر سن جداکردن محل خواب کودک اختلاف‌نظراتی دارند و بعضا شاهد مطرح‌شدن سنین متعدد در این خصوص هستیم. اما پریسا قیاسی، یکی از روان‌شناسان کودک، در گفت‌وگوی خود با جام‌جم معتقد است که پس از به‌پایان‌رسیدن سن اضطراب جدایی کودکان و معمولا از دوسالگی به بعد بهترین سن برای جدایی محل خواب آنان است. مسأله‌ای که برای بسیاری از خانواده‌ها هنوز که هنوز است بعد از بزرگ‌شدن فرزندان‌شان هم چالش برانگیز است و شاید سوالات زیادی ذهن آنان را درگیر کرده که ما در این گزارش سعی کردیم به بخشی از آنها پاسخ دهیم.

پس از به‌پایان‌رسیدن سن اضطراب جدایی کودکان و معمولا از دوسالگی به بعد بهترین سن برای جدایی محل خواب آنهاست

توجه به سن اضطراب جدایی کودک

جداکردن جای خواب کودک باید در سن مناسب انجام شود، چراکه در سنین بالاتر بسیار دشوار خواهد بود و منجر می‌شود تا کودک نتواند استقلال را تجربه کند. پریسا قیاسی، روان‌شناس کودک در گفت‌وگو با جام‌جم در این خصوص می‌گوید: «معمولا تا زمانی که کودکان شیرخواره هستند، جداکردن آنان از مادر کار سختی است و باید در اتاق مادر حضور داشته باشند، اما پس از سپری‌کردن این دوران، کودکان در شرایطی قرار می‌گیرند که دیگر شب‌ها برای خوردن شیر از خواب بیدار نمی‌شوند. این شرایط مناسبی است تا اتاق خواب کودک جدا شود و بتواند مستقل بخوابد. معمولا این زمان از دوسالگی به بعد است که اضطراب جدایی او هم به پایان رسیده است.» عدم توجه به سن اضطراب جدایی می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را برای کودکان به‌همراه داشته باشد. وی همچنین به مادران پیشنهاد می‌دهد و می‌گوید: «بهتر است مادران، نوزادان خود را از این سن در تخت کنار مادر یا با فاصله مناسبی قرار دهند. بسیاری از مادران پس از شیردادن، کودک را در کنار خود می‌خوابانند و بچه به بوی مادر و بودن در آغوش او بسیار وابسته می‌شود. به‌همین‌دلیل جداکردن این کودک سخت می‌شود. اما اگر از همان بدو تولد در گهواره یا تخت کوچکی در کنار مادر باشند، معمولا این بچه‌ها راحت‌تر جدا می‌شوند.»

محل خواب جدا؛ کمک به استقلال کودکان

کودک منبع پاسخگویی به نیازهایش را اول از مادر و در درجه بعدی از پدر دریافت می‌کند. از طرف دیگر باید نیازهای زیستی و روانی کودک به‌سرعت پاسخ داده شود. به همین جهت است که قیاسی به ما می‌گوید: «بهتر است تا مدتی پس از جدایی محل خواب کودکان، یکی از والدین با حضور در اتاق فرزندشان، در کنارش بخوابند. پس از آن والدین می‌توانند کم‌کم از کودک خود جدا شوند. اگر روالی هم شروع می‌کنند باید به‌صورت مستمر آن را ادامه دهند. گاهی اوقات پیش می‌آید که مادر اتاق کودک را جدا می‌کند، اما زمانی که بچه بیمار می‌شود، مجدد او را به اتاق خودشان می‌آورد. این نوسان داشتن باعث می‌شود تا این مسأله به روال تبدیل نشود و کودک به این موضوع عادت نکند.» سوی دیگر ماجرا، ترس کودکان از تنهایی خوابیدن است. به کار نبردن روش‌های درست در جداکردن محل خواب آنها باعث می‌شود تا کودک به مرور به والدین وابسته شود و حتی دست به دروغ بزند تا آنها را قانع کند که در کنارشان بخوابد. حتی در آینده هم ممکن است تا سن‌های بالاتر نتواند جدا بخوابد.

ایجاد اطمینان خاطر پیش از خواب کودکان

اتاق یا محل خواب کودک باید برایش جذاب باشد. می‌توان تا قبل از سن جداکردن جای خواب، تخت و کمد مستقل برای کودک تهیه نکرد و با فرارسیدن زمان جداکردن، با تهیه تخت و کمد، این اتفاق را برای کودک جذاب و خوشایند نشان داد. قیاسی از بهانه‌گیری و مقاومت‌های کودکان در خصوص این اتفاق می‌گوید و ضمن دعوت مادران به صبوری، می‌افزاید: «مادرها در چنین شرایطی با گفتن جملاتی همچون من در اتاق کنارت می‌مانم، نگران نباش و... باید برای کودک این اطمینان را حاصل کنند که تا صبح کنار او هستند.» بااین حال اگر کودکی نیمه‌های شب به اتاق والدینش آمد، او را به اتاقش ببرید و کنار او بخوابید یا بنشینید تا دوباره بخوابد. همچنین کودک را تشویق کنید و در ابتدا بعد از هر بار خوابیدن در اتاق خودش به او جایزه بدهید. به هرحال جداکردن جای خواب کودک، مرحله مهم و بزرگی است. بهتر است برای رسیدن به هدف، عجله نکنید تا نتایج خوبی برای شما حاصل شود. با قدم‌های کوچک پیش‌روید تا در کمترین زمان به بهترین نتیجه برسید.