

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ TRẺ EM VÀ GIẤC NGỦ

Mọi sinh vật đều cần ngủ. Giấc ngủ rất cần thiết đối với trẻ em. Nhưng thời gian ngủ bao nhiêu là đúng cho một đứa trẻ ? Tại sao giấc ngủ rất là quan trọng? Phụ huynh sẽ làm gì để giúp con em có được một giấc ngủ ngon? Sau đây là những câu trả lời giúp cho phụ huynh về Những Điều Cần Biết về Trẻ em và Giấc Ngủ.

Câu Hỏi: Trẻ em trong lứa tuổi tiểu học cần phải ngủ bao nhiêu giờ mỗi đêm?

National Sleep Foundation đề nghị rằng trẻ em từ 5-12 tuổi phải ngủ từ 10 đến 11 tiếng mỗi đêm. Thời gian này không tính thời gian bắt đầu 'chuẩn bị đi ngủ' (chúng tôi sẽ nói thêm về vấn đề này sau). Vì vậy con em quý vị muốn thức dậy lúc 7:00 sáng và cần giấc ngủ 10 tiếng cộng thêm 30 phút chuẩn bị đi ngủ, trẻ em cần tập thói quen là bắt đầu đi ngủ lúc 8:30 tối. Sự đòi hỏi về lượng thời gian cần giấc ngủ có sự khác biệt theo từng lứa trẻ, chủ yếu là phải ngủ nhiều và đủ.



Câu hỏi: Wow! Dường như nghe có vẻ là ngủ quá nhiều. Lý do tại sao một đứa trẻ phải cần ngủ nhiều như thế? Chuyện gì xảy ra?

Nhiều người nghĩ rằng cơ thể và trí óc đều ngưng hoạt động trong khi ngủ. Thật sự không phải vậy! Trong khi ngủ cơ thể và trí óc đều làm việc theo chức năng của nó để chuẩn bị cho ngày hôm sau.

Trong Cơ Thể	Trong Não Bộ
<ul style="list-style-type: none">Máu đi vào cơ bắp, gân để giúp cho sự phát triển & tu bổNăng lượng sẽ được khôi phụcKích thích tố kích thích sự thèm ăn được tạo raKích thích tố giúp sự tăng trưởng và phát triển được tiết raHệ thống miễn dịch loại bỏ vi trùng, virus, và vi khuẩn	<ul style="list-style-type: none">Những điều học được vào ban ngày (trí nhớ ngắn hạn) sẽ trở thành trí nhớ dài hạn vì vậy chúng ta có thể nhớ được thông tinHóa chất trong não bộ giúp tâm trạng tốt được khôi phụcNhững hóa chất giúp việc học tập, tỉnh táo, và quyết định sáng suốt được khôi phục lại mức tốt nhất

Tóm lại, cơ thể và trí óc làm việc theo từng chức năng của nó và đảm bảo đứa trẻ có thể làm lại những chức năng đó vào ngày hôm sau!



Câu hỏi: Những nhược điểm gì khi trẻ em không ngủ đủ thời gian?

Có rất nhiều tác động tiêu cực khi trẻ em không ngủ đủ thời gian. Khi một đứa trẻ không ngủ đủ sẽ không tập trung, tâm trạng không ổn định, tính tình cáu kỉnh và khó chịu, rất là hiếu động, khả năng nhận thức kém làm ảnh hưởng đến học tập, hay đau ốm, không quyết định một cách sáng suốt, lo âu trầm cảm, lên cân (nguyên nhân bởi sự gia tăng chất cortisol), không thích vận động.

Quý vị có thể thấy khi một đứa trẻ không ngủ đủ sẽ không khỏe mạnh và không học tập tốt ở trường?

Câu Hỏi: Tôi hiểu giấc ngủ rất quan trọng! Tôi phải làm gì để giúp con em có thể có một giấc ngủ ngon?

Thiết lập một thói quen 'chuẩn bị đi ngủ'. Những thói quen này là dấu hiệu báo cho trẻ là sắp tới giờ đi ngủ và phải làm xong việc trước khi đi ngủ. Để tạo được thói quen này mọi việc phải được thực hiện đúng theo thời khóa biểu mỗi tối và tất cả các thói quen nên được thực hiện đều đặn mỗi lần. Thời gian thực hiện thói quen 'chuẩn bị đi ngủ' được tính trong tổng thời gian ngủ mà một đứa trẻ cần.

Nếu quý vị muốn con em đi ngủ lúc 8:30 tối, thì 7:30 tối là bắt đầu 'chuẩn bị đi ngủ', sau đây là những thói quen mà quý vị có thể dạy cho trẻ .



1. Tắt TV, Ipad, Iphone, và bất cứ máy móc điện tử.
2. Cho trẻ ăn nhẹ (chỉ khi trẻ nói đói bụng).
3. Đi tắm.
4. Thay quần áo đi ngủ.
5. Đánh răng.
6. Đọc sách cho con.
7. Phòng ngủ phải tối (có thể để đèn ngủ ánh sáng mờ), yên tĩnh, và nhiệt độ bình thường trong phòng (mát, không lạnh).
8. Đưa trẻ lên giường.
9. Chúc ngủ ngon, ôm và hôn con, và rời khỏi phòng.

Chúc ngủ ngon và có giấc mơ đẹp!

Câu hỏi: Tôi có phải bắt trẻ giữ thói quen ' chuẩn bị đi ngủ' vào ngày nghỉ cuối tuần?

Ngay cả những ngày nghỉ cuối tuần phụ huynh vẫn phải bắt trẻ giữ thói quen 'chuẩn bị đi ngủ'. Quý vị có thể cho trẻ ngủ trễ hơn một chút so với những ngày thường (không quá một tiếng). Nếu quý vị không bắt trẻ giữ đúng thói quen trong những ngày cuối tuần thì sẽ rất khó khăn khi bắt trẻ đi ngủ trở lại đúng giờ vào tối Chúa Nhật.

Câu hỏi: Có những điều gì mà tôi không nên làm để không cản trở giấc ngủ của con em?

Một vài điều sau đây quý vị nên tránh để không ảnh hưởng đến giấc ngủ của con em.

- Không để trẻ ngủ chung (nếu được). Khi trẻ ngủ chung với Ba & Mẹ hoặc với người khác thì làm trẻ hay thức giấc và sẽ không ngủ đủ giấc.
- Không nên để trẻ uống có chất caffeine, nhiều đường, hoặc ăn quá no trước khi đi ngủ. Điều đó sẽ làm cho trẻ khó ngủ/ hoặc không ngủ ngon.
- Không để trẻ xem TV hoặc chơi với máy móc điện tử (IPads, iPhones, Leap Pads, video games, etc.) ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng trẻ em xem TV hoặc chơi máy móc điện tử nhiều sẽ không đi ngủ dễ dàng, khó dỗ được giấc ngủ, thường hay có ác mộng, và không ngủ ngon giấc .
- Không mở cửa vào phòng khi trẻ thức giấc trừ phi trẻ bị bệnh hoặc trường hợp khẩn cấp. Hãy để trẻ tự ngủ lại một mình.

Câu Hỏi: Có điều gì tôi phải quan tâm chú ý về giấc ngủ của con em?

Có. Nếu con em quý vị gáy nhiều, bị ác mộng, mộng du, thức giấc nửa đêm nhiều lần, hoặc ngủ gục vào ban ngày cho dù đêm có ngủ đầy đủ , quý vị cần đưa con em đi gặp bác sĩ. Đó là dấu hiệu rối loạn về sức khỏe mà cần được bác sĩ chữa trị.

