

## உங்கள் குழந்தையால் தேவையான அளவிற்கு உறங்க முடிகிறதா? (Enough Sleep)

மழலையர் பள்ளியில் படிக்கக்கூடிய 5 வயதான இளம்வழுதி, காலைநேர வகுப்புகளின்போது, தனது பாடங்களை கவனிக்க சிரமப்படுவதோடு அல்லாமல், மதியநேர வகுப்புகளின்போது தூங்கியும் விடுகிறான். மதிய உணவிற்குப் பின்னர், அவன் மனவெழுச்சி நிலை (hyper) அடைந்து, பள்ளி மைதானத்தில் அவனின் சக மாணாக்கர்களை கீழே தள்ளிவிடுவதிலும், அடிப்பதிலும் இறங்கிவிடுகிறான். மைதானத்தில் தனது ஆர்ப்பாட்டத்தை நிறைவுசெய்யும் இளம்வழுதி, பள்ளியில் ஓய்வாக படுக்கும்போது வெறும் 5 நிமிடங்களுக்குள் ஆழமாக தூங்கிப்போகிறான். அப்போது படுப்பவன், பிற்பகல் 3 மணிக்கு பள்ளி முடியும்போது எழுகிறான். எழுந்து வீட்டிற்குச் செல்கையில், தன் நண்பர்களுடன் இணைந்து தன்னால் செயல்பட முடியாததை எண்ணி அழத் தொடங்குகிறான்.

இளம்வழுதியின் குட்டித் தூக்கப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக அவனின் பெற்றோர்களைச் சந்தித்தோம். "இப்போது அவனுக்கு சற்று கூடுதலான உறக்கம் தேவைப்படுகிறது. கூடியவிரைவில், அவன் இப்பிரச்சினையிலிருந்து நல்லமுறையில் மீண்டு விடுவான் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்" என அவனின் தந்தை எங்களிடம் கூறினார்.

இளம்வழுதியின் இரவுநேர நடவடிக்கைகள் குறித்து அதிகம் கவனிக்கப்படாமல் போனதற்காக நாங்கள் வருத்தம் தெரிவித்தோம். ஒரு 5 வயது குழந்தை, பிற்பகல் வேளையில், 2 அல்லது 3 மணிநேரங்கள் உறங்குவதை பெரும்பாலானோர் ஒரு பிரச்சினையாக கருதுவதில்லை. இந்த இளம்வழுதி ஒரு அறிவுள்ள மற்றும் துடிப்புள்ள மாணவன்..! தனது சக மாணாக்கர்கள், தன்னை விட்டுவிட்டு வகுப்பறை மற்றும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதை அவன் காண்கையில் மிகுந்த ஏமாற்றத்திற்கு உள்ளானான். அவனுடைய சக வகுப்பு மாணாக்கர்கள் படிப்பதற்கு கற்றுக்கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் இளம்வழுதியோ, அந்தக் குழுக்களிலிருந்து, தான் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுவிட்டதாக உணர்ந்தான்.

இளம்வழுதியின் இந்த குட்டித் தூக்கப் பிரச்சினை நீடித்துக்கொண்டிருந்ததை சில வாரங்கள் வரை கவனித்து வந்த நாங்கள், அவனின் தாயாரை அழைத்து, "இரவு எத்தனை மணிக்கு அவன் உறங்கச் செல்கிறான் மற்றும் காலையில் எப்போது படுக்கையிலிருந்து எழுகிறான்" என்று விசாரித்தோம்.

"இரவில் 10 மணிக்கு உறங்கும் இளம்வழுதி, எங்களுடனேயே காலையில் 6 மணிக்கு எழுந்துவிடுகிறான்" என்று அவன் தாயார் கூறினார்.

ஆனால், எங்களுடைய உரையாடலை அவனுடைய தாயாருடன் தொடர்ந்தபோது, இளம்வழுதியின் படுக்கையறையில், தொலைக்காட்சி, வீடியோ பிளேயர், கணினி மற்றும் வீடியோ கேம்ஸ் போன்ற பலவிதமான மின்னணு (எலக்ட்ரானிக்) அம்சங்கள் இடம்பெற்றுள்ளதை கண்டுபிடித்தோம்.

பல இரவுகள், இளம்வழுதி தனது அறையில் படம்பார்த்துக் கொண்டும், கேம் விளையாடிக் கொண்டும் நீண்டநேரம் விழித்திருப்பது வாடிக்கையான ஒன்று. தன்னுடன் பயிலும் பிற மாணவர்களுடன் ஒன்றிணைந்து செயல்பட முடியாத தனது ஏமாற்றத்தை, தனது பெற்றோரிடம் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறான் அவன்.

எனவே, இளம்வழுதியின் இரவுநேர நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குசெய்யும் வகையில், இணைந்து செயல்படலாம் என அவனது அம்மாவிடம் ஆலோசனைக் கூறினோம். இதன்மூலம், இளம்வழுதி சுறுசுறுப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதோடு, அவனது பள்ளி நேரத்தையும் பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்த இயலும் என்று அறிவுறுத்தினோம்.

5 வயது என்ற காலகட்டத்தில் இருக்கும் குழந்தைகள், ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 10 முதல் 13 மணிநேரங்கள் வரை உறங்க வேண்டும்.

வழக்கமாக, ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 11 மணிநேரங்கள் வரை இளம்வழுதி உறங்கிக் கொண்டிருந்தான். அந்தச் சூழல் அவனுக்கும், அவன் பெற்றோருக்கும் உதவியது. அவனுடைய பெற்றோருடன் அதிகநேரம் செலவிடும் பொருட்டு, தன் படுக்கைக்குச் சென்ற இளம்வழுதி, பெற்றோரின் நேரத் திட்டப்படியே எழவும் செய்தான். தனது பள்ளியில் பிற்பகல் நேர நடவடிக்கையில், தான் பங்கேற்க வேண்டுமென்ற விருப்பத்தை இளம்வழுதி தெரிவிக்காமல் இருந்திருந்தாலோ அல்லது காலநேரங்களில் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருந்திருந்தாலோ, அவன் பிற்பகலில் குட்டித் தூக்கம் மேற்கொள்வதை தொடரட்டும் என்றே நாங்கள் பரிந்துரை செய்திருப்போம். எனவே, இளம்வழுதியின் மகிழ்ச்சிக்காக, அவனுக்கு உதவும்

பொருட்டு, நாங்களும் அவனுடைய பெற்றோரும் சில மாற்றங்களை செய்வதற்கு ஒப்புக்கொண்டோம்.

இளம்வழுதியின் பெற்றோருடன் கலந்துரையாடலை மேற்கொண்ட பிறகு, அவன் உறங்கச் செல்லும் நேரம் மற்றும் காலையில் விழிக்கும் நேரம் ஆகியவற்றில் மாற்றம் கொண்டுவர முடிவு செய்தோம். ஒரு வாராந்திர திட்டத்தை நாங்கள் வகுத்து, அதன்படி, பள்ளியிலும், வார இறுதிநாட்களிலும் பகல்வேளையில் 30 நிமிட நேரத்திற்கு மட்டுமே குட்டித் தூக்கம் போடவும், இரவில் வீட்டில் 30 நிமிடத்திற்கு முன்பாகவே படுக்கைக்குச் செல்வதற்கும் வழிசெய்தோம். ஒவ்வொரு வாரமும், முன்கூட்டியே தூங்கச் செல்வதில் 30 நிமிடங்களை அதிகரித்து வந்தோம். அந்தவகையில், ஒரேமாதத்தில், இளம்வழுதியின் இரவு உறக்கம் 8 மணிக்கு தொடங்கியது மற்றும் இதனால் அவன் பள்ளியில் பகல் நேரத்தில் தூங்க வேண்டிய அவசியமே இல்லாமல் போனது. இதற்கிடையில் இளம்வழுதியின் அப்பா, படுக்கையறையிலிருந்து அனைத்துவிதமான மின்னணு பொருட்களையும் அப்புறப்படுத்திவிட்டதால், இளம்வழுதி எவ்வித உளத்தொந்தரவிற்கும் ஆளாகவில்லை. இரவில் நிம்மதியான மற்றும் போதுமான அளவிலான உறக்கத்தைப் பெற்றான்.

எங்களின் திட்டம் இப்படி மாறியதால், அடுத்த சில வாரங்களில் இளம்வழுதியின் பள்ளி நடவடிக்கைகளில் பெரிய மாற்றங்கள் உண்டாகின. அவன், இப்போதெல்லாம் வகுப்பறை நடவடிக்கைகளில் உற்சாகமாகவும், சிறப்பாகவும் ஈடுபடுவதோடு, பள்ளி மைதானத்தில் விளையாடுகையில், தன் செயல்களையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்து விடுகிறான்(யாரையும் தள்ளிவிடுவதோ அல்லது அடிப்பதோ கிடையாது). அவன் புத்தகத்தில் இருப்பதை வாசிக்கத் தொடங்கிவிட்டதோடு, தன் சக மாணாக்கர்களோடு இணைந்து, வகுப்பறை நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கும் திறனையும் பெற்றுவிட்டான். அவன் தனது பள்ளி நேரத்தை மீண்டும் அனுபவிக்கத் துவங்கிவிட்டான். ஒவ்வொரு பிற்பகலிலும் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் இளம்வழுதியைப் பார்த்து சலித்த கண்களுக்கு, தற்போது அவன் உற்சாகமாகவும் துடிப்பாகவும் பிரகாசமான கண்களுடனும், வகுப்பறை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதைக் காணும்போது நாம் அடையும் இன்பமே தனி..!

குழந்தையின் முறையற்ற உறக்கப் பிரச்சினை குறித்து தகுந்த ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பெற்று நிவர்த்திசெய்ய வேண்டுமெனில், [www.sleepforkids.org](http://www.sleepforkids.org) என்ற வலைதளம் செல்க.

இனிமையான கனவுகள் நிகழட்டும்..!

\*\*\*\*\*

மூல ஆங்கிலக் கட்டுரை: *Maren Schmidt* (மாண்டிசோரி ஆய்வாளர்)

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: சொ.பிரசன்ன பாரதி (ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன், சென்னை)

மேலதிக விபரங்களுக்கு: [www.relieffoundation.in](http://www.relieffoundation.in)