

TIDAK, Adik tak mahu tidur!

SESEKALI PERGI BERCUTI PASTI MEMBUATKAN ANAK-ANAK YANG BERUSIA LIMA TAHUN KE BAWAH BERASA BEGITU TERUJA SEHINGGAKAN MEREKA BUKAN SAHAJA AKTIF MENEROKA SEKELILING TETAPI JUGA AKTIF BERMAIN. DISEBABKAN ITU, TIDAK MUSTAHIL SEKIRANYA SEGELINTIR ANAK-ANAK AKAN MENGELAK UNTUK TIDUR SEBENTAR PADA SIANG HARI (NAP).

Pun begitu, bukan hanya perkara itu sahaja menetus 'perang' nap yang bermanfaat merangsang daya tumpuan lebih fokus, membina sistem imunisasi dan merangsang perkembangan minda seperti yang dilaporkan oleh kajian National Sleep Foundation. Terdapat pelbagai faktor lain yang membawa kepada keadaan tersebut. Antaranya:

INGIN BERDIKARI - Kanak-kanak sedang membesar suka mengawal keadaan. Jadi apabila anda sebagai ibu bapa memberi arahan kepada mereka untuk tidur, mereka cenderung menolak. Tambahan pula secara psikologi, mereka merasakan tidur sebentar boleh membuatkan mereka ketinggalan perkara menarik lain yang belum dilakukan.

KONFLIK JADUAL - Rutin nap ketika di pra sekolah mahupun pusat asuhan sememangnya ada dilaksanakan. Namun apabila anak pulang ke rumah, bercuti dan sebagainya mereka keliru untuk melakukan nap kerana melihat

abang dan kakak mereka bebas melakukan aktiviti lain tanpa perlu tidur sehingga mereka turut berbuat demikian dan menolak untuk tidur.

KURANG TIDUR - Sukar untuk dipercayai tetapi rasa terlalu penat membawa kepada masalah sukar tidur. Apabila kurang tidur, anak menjadi penat dan menetuskan kelakuan hiperaktif.

PERUBAHAN KETARA - Dalam konteks pergi bercuti, penginapan seperti hotel atau resort memerlukan mereka tidur di katil baru dan sebagainya. Keadaan ini mungkin membuatkan anak berasa gelisah, cemas dan tidak selesa sehingga menolak nap.

PANCING ANAK NAPPING - Tidak kira apa pun punca anak menolak nap, Pakar Pediatik dan Psikologi, Pusat Perubatan UT Southwestern, Amerika Syarikat, Prof. Dr. John Herman menasihatkan agar ibu bapa mengambil berat soal keperluan tidur yang cukup iaitu sepuluh sehingga 15 jam sehari di

kalangan anak-anak. Justeru, bertusahalah 'memancing' anak untuk nap melalui cara ini:

SET RITUAL MENARIK - Aturkan aktiviti khas sebelum nap seperti membaca buku dan memasang alunan muzik secara perlahan.

Hormati rutin anak - Jangan terlalu menekan anak untuk tidur pada waktu tertentu. Sebagai orang dewasa, perhatikan klu tubuh anak. Sekiranya mereka terlihat mengantuk selepas bermain, biarkan mereka tidur pada waktu itu. Namun jika anak tidak menunjukkan simptom mahu tidur siang sepanjang hari, waktu sekitar jam 3 atau 4 petang boleh dipertimbangkan untuk nap.

TAWARKAN PILIHAN - Dengan cara ini, anak akan merasa mereka diberi penghormatan untuk membuat keputusan sendiri.

