



# Mengapa Waktu Tidur Satu Waktu Yang Sukar?

Listen

Why is Bedtime, Battle Time?

**ZAMAN KANAK-KANAK**

**ARTIKEL**

**JUL 9, 2020**

Mencari jalan untuk mengakhiri perang waktu tidur? Baca artikel ini dan ketahui beberapa petua yang mungkin boleh membuatkan si kecil anda tidur tanpa banyak kerenah.

*Ramai ibu bapa menghadapi kesukaran untuk menidurkan si kecil mereka. Dalam kebanyakan situasi, peperangan berakhir apabila ibu bapa tertidur manakala si anak masih berjaga!*

Apabila tiba waktu tidur, ramai ibu bapa menghadapi kesukaran untuk menidurkan si kecil mereka. Dalam kebanyakan situasi, peperangan berakhir apabila ibu bapa tertidur manakala si anak masih berjaga!

Mencari jalan untuk mengakhiri perang waktu tidur? Jangan risau, berikut adalah beberapa petua yang mungkin boleh membuatkan si kecil anda tidur tanpa banyak kerenah.

- Tetapkan jam biologi anak anda - tetapkan waktu tidur dan waktu bangun dan anda akan "memutar" jam anak anda agar berfungsi dengan lancar. Untuk membuatkan anak anda rasa mengantuk, anda boleh menyesuaikan dengan waktu tidurnya dengan memalapkan lampu di dalam rumah satu jam sebelum

waktu tidur.

- Galakkan tidur sekejap setiap hari - ia penting kerana anak-anak yang bertenaga akan mendapati sukar untuk menghabiskan masa seharian tanpa berehat. Anak yang tidak tidur sekejap selalunya bangun dengan ceria tetapi menjadi semakin muram, banyak kerehah atau terlalu peka.
- Hadkan televisyen - matikan televisyen, sistem muzik setengah jam sebelum tidur. Jika mana-mana ahli keluarga sedang menonton TV atau mendengar muzik, anak itu mungkin tidak mahu masuk tidur. Arahan yang tegas hendaklah diberikan kepada anak yang lebih tua dan hendaklah diikuti oleh mereka.
- Elakkan makanan berasaskan kafein - elakkan memberi coklat, air kola di waktu makan dan selepas itu. Ini akan merangsang kesan pada badan dan anak menjadi sukar tidur.
- Galakkan aktiviti fizikal di siang hari - anda seharusnya menyediakan sekurang-kurangnya beberapa bentuk senaman fizikal untuk anak anda pada waktu siang. Ia dapat merangsang selera makan dan kesihatan yang baik. Oleh itu, anak menjadi penat dan berasa mengantuk di waktu malam.
- Tawarkan ganjaran - anda boleh memberitahu anak anda jika dia bersedia untuk masuk tidur awal, anda akan membacakan lebih banyak cerita untuknya. Jika anak anda patuh dengan rutin ini, berikan ganjaran sama ada mainan atau filem pilihannya. Ganjaran ini menggalakkan mereka untuk mengikut rutin tidur dengan tekun.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

## Rujukan:

1. <https://www.stanfordchildrens.org/en/service/sleep-disorders/good-night-sleep>
2. <https://blog.easypeasyapp.com/blog/8-calming-tips-for-fuss-free-bedtimes-with-our-toddler>

