لالایی‌هایی که طی روز و در زمان بیداری کودک برایش می‌خوانید باید تفاوتی با لالایی‌های قبل از خواب داشته باشد

کی، کجا و چطور لالایی بخوانیم؟

یک پیوند عمیق

الهام فیروزبخت
روزنامه نگار

تمام مادران دوست دارند کودکی آرام، مسلط و با اعتماد به نفس بالا داشته باشند و برای این کار از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. اما خیلی از مادران ساده‌ترین راه رسیدن به این اهداف را سال‌هاست که فراموش کرده‌اند. خواندن «لالایی» تاثیر فراوانی در روان کودک دارد.

کودکان لالایی را بسیار دوست دارند و خیلی زودتر از چیزی که والدین فکر می‌کنند با این لالایی ارتباط برقرار می‌کنند و از همین طریق رابطه عاطفی عمیقی با والدینشان برقرار می‌کنند.

تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که با لالایی به خواب رفته‌اند، کودکانی بردبارتر، متکی به نفس‌تر، با عاطفه، خلاق و علاقه‌مند به فرهنگ سرزمین مادری تربیت می‌شوند. اما خواندن لالایی فوت و فن‌هایی دارد. با آنها آشنایی دارید؟



آیا کودک لالایی را می‌شنود؟

بهتر است لالایی خواندن برای کودک از دوران جنینی‌اش شروع شود، چراکه پژوهش‌ها نشان داده است تمام دیالوگ‌ها روی جنین تأثیر مستقیم دارد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید در یک پژوهش مادر ملزم شد تا داستانی را در دوران بارداری خود به مدت چند هفته با صدای بلند بخواند.

سپس وقتی کودک به دنیا آمد و در شرایط آزمایشگاهی خاصی قرار گرفت، ترجیح می‌داد تا صدایی از ضبط صوت پخش شود که مادرش در حال خواندن قصه است. دانشمندان حتی داستان دیگری را برای کودک پخش کردند، اما کودک باز هم ترجیح می‌داد همان داستانی که در دوران جنینی شنیده است را دوباره بشنود.

در واقع این تفکیک‌ها و ترجیح‌ها بیانگر شکل‌گیری ادراک کودک حتی در دوران جنینی است. پس فکر نکنید جنین قدرت شنیدن صدای شما را ندارد و همه چیز به بعد از به دنیا آمدن موکول می‌شود.

علاوه بر ایجاد ارتباط عاطفی که با خواندن لالایی برای جنین و بعدتر نوزاد ایجاد می‌شود، قدرت تکلم کودک را بالاتر می‌برد. بنابراین بهتر است لالایی خواندن را از همان دوران بارداری شروع کنید. از هفته ۲۵ بارداری جنین کاملا حس شنوایی پیدا می‌کند. علاوه بر بالا بردن قدرت تکلم بعد تولد، هنگامی که کودکتان بی‌قراری می‌کند می‌توانید با خواندن همان لالایی آرامش کنید.



خواندن لالایی واقعا تاثیر دارد؟

شاید به نظر برسد لالایی آن‌قدرها هم نمی‌تواند تاثیری در خواب یا رشد عقلی کودک. داشته باشد، اما واقعیت چیز دیگری است. لالایی خواندن برای جنین و بعدتر برای نوزاد تاثیر بسزایی در رشد کودک دارد. یکی از نیازهای اساسی هر کودک احساس امنیت و آرامش است. وقتی مادر یا پدر کودک را در آغوش می‌گیرند و با صدایی آرام لالایی می‌خوانند احساس آرامش و امنیت عمیقی به کودک انتقال می‌دهد.

یکی دیگر از تاثیرات خواندن لالایی، رشد عقلی کودک است. کودک، اولین کلمات، صداها و واژه‌ها را در قالب «لالایی» از زبان پدر و مادرش می‌شنود. کودک شما با شنیدن لالایی با کلمات جدید آشنا می‌شود و چون این کلمات با آواز و لحنی آرام و آهنگین برای کودک خوانده می‌شود در ذهن او باقی می‌مانند. جالب این‌که این کودکان عملکرد بهتری در برابر انجام حل مسائل ریاضی، پازل‌ها، شطرنج و یادگیری موسیقی در مقابل دیگران کودکان دارند.

لالایی بهتر است چه زمانی خوانده شود؟

شاید فکر کنید لالایی خواندن فقط مخصوص قبل از خواب شبانه است، اما بهتر است هر ساعت از روز خواستید کودکتان را بخوابانید برایش لالایی بخوانید. بد نیست بدانید در هنگام بیداری هم برای آرام کردن کودکتان از این روش استفاده کنید. البته لالایی‌هایی که طی روز و در زمان بیداری کودک برایش می‌خوانید باید تفاوتی با لالایی‌های قبل از خواب داشته باشد.

لالایی‌های قبل از خواب باید بسیار آرام و باشد، طوری که کودک با شنیدنش تشخیص بدهد وقت خواب رسیده است. اما لالایی‌های که در طی روز و در زمان بیداری برایش می‌خوانید می‌تواند ریتمی شاد و تند داشته باشند.