



# Cha mẹ cần quan tâm và lưu ý tới giấc ngủ của con

ISSN: 2734-9195

16:00 19/06/2025

Hãy để mỗi đêm ngủ của con trẻ là một đóa sen khép lại an lành trong vườn tâm cha mẹ, nơi có ánh sáng của hiểu biết, hơi ấm của từ bi và sự vững chãi của một mái nhà thương yêu.

Các phụ huynh có con đang ở lứa tuổi “teen” (thanh thiếu niên từ 13 đến 19) đều chứng kiến những thay đổi cơ bản trong lứa tuổi dậy thì, chẳng hạn như cơ thể bỗng lớn hẳn lên, tính tình thay đổi và thường ngủ triền miên trong những ngày nghỉ cuối tuần... Tuy nhiên, thói quen ngủ vùi này không phải là biểu hiện của sự lười nhác hay phản ánh lối sống, mà đó chính là sự thay đổi về sinh lý tiềm ẩn bên trong não bộ của lứa tuổi “ổi ương” này.

Từ góc nhìn Y-Sinh học, tuổi sẽ quyết định nhu cầu ngủ của mỗi người. Trẻ sơ sinh hầu như cần ngủ mỗi ngày từ 16-18 tiếng. Khi trẻ ở độ tuổi lên 5, thời gian ngủ mỗi ngày còn khoảng 11 tiếng và tiếp tục giảm theo độ tuổi tăng dần cho tới thời kỳ dậy thì và tuổi vị thành niên. Tới lúc này, lượng thời gian dành cho việc ngủ tăng trở lại. theo cách tính dựa vào sự phát triển của xương thì tuổi dậy thì sẽ kết thúc vào khoảng 17,5 tuổi ở nam thiếu niên và 16 tuổi ở thiếu nữ. Tuy nhiên tuổi vị thành niên vẫn còn kéo dài trong vài năm sau đó.



## Hình mang tính minh họa

Tuổi vị thành niên là thời kỳ không còn là trẻ con, nhưng vẫn chưa phải là người lớn. Ở độ tuổi này, nhịp sinh học thường bị xáo trộn. Trước hết là hiện tượng lâu buồn ngủ, có thể do quá trình giải phóng hoóc môn melatonin diễn ra chậm hơn. Do đó nếu trẻ mới lớn, nói là vẫn chưa thấy buồn ngủ, cho dù lúc đó đã là 11 giờ đêm thì rất có thể là chúng nói đúng sự thực. Sự thay đổi thứ hai về mặt sinh lý ở trẻ vị thành niên là cần được ngủ nhiều hơn, từ 9-10 tiếng mỗi đêm. Dấu hiệu của việc chấm dứt thời kỳ vị thành niên là nhu cầu ngủ bỗng trở nên ngắn lại và sớm hơn giống như đối với người trưởng thành.

Thông thường, điều này sẽ xảy ra đối với nữ giới ở vào khoảng 19,5 tuổi và nam giới vào khoảng 20,9 tuổi. Tất cả những điều này cho thấy vấn đề ngủ ở độ tuổi thanh thiếu niên là rất không bình thường. Chúng không thể đi ngủ sớm, nhưng nhu cầu về lượng thời gian ngủ lại nhiều hơn.

Với những trẻ vị thành niên thì hầu như hôm nào cũng phải đi ngủ sớm vì không thể cưỡng lại được cơn buồn ngủ. Lứa tuổi này, thường phải ngủ đủ từ 9-10 tiếng mỗi ngày.

Tuy nhiên, thực tế các em lại thường phải dậy sớm để đi học đúng giờ. Điều này rõ ràng ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Chúng ta có thể quan sát những tác hại không nhỏ của tình trạng thiếu ngủ này khi những trẻ vị thành niên phải đi học trở lại sau những kỳ nghỉ dài (chẳng hạn như những kỳ nghỉ hè). Khi bước vào một học kỳ mới, những trẻ này sẽ ngủ ít đi 2 tiếng mỗi ngày trong những hôm đến trường và phải cố ngủ bù vào thời gian cuối tuần. Kết quả là học sinh giữa cấp trung học sẽ rơi vào trạng thái mơ màng, lơ đãng trong suốt cả ngày ở trường. Đây chính là biểu hiện thường xuyên của tình trạng thiếu ngủ.

Khá nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tình trạng thiếu ngủ này có thể gây ra một loạt các tác hại không nhỏ cho sức khỏe. Mất ngủ có liên quan tới những hành vi quấy phá, triệu chứng trầm cảm, hút thuốc lá, béo phì, lo lắng bất an và học kém. Làm bài trắc nghiệm chỉ số IQ trong tình trạng buồn ngủ và mệt mỏi có thể làm những đứa trẻ này giảm sút tới 7 điểm, cũng như ảnh hưởng tới chất lượng các bài kiểm tra thông thường khác.

Các nhà nghiên cứu cho rằng thực tế chứng thiếu ngủ hoàn toàn có thể gây tử vong cho trẻ vị thành niên. Những con số thống kê chính thức cho thấy, đến 20% trường hợp tử vong trong các vụ tai nạn giao thông gây ra bởi những người thiếu ngủ lái xe trong tình trạng mệt mỏi và khoảng một nửa số nạn nhân trong các trường hợp này lại là những người đang ở trong độ tuổi từ 16-25.

Một công trình nghiên cứu khác lại nhắm vào hiện tượng ngủ lịm (REM-sleep) tức là sự chuyển động nhanh của mắt khi hai nhãn cầu di chuyển dưới mí mắt như thể đang theo dõi một trận đấu tennis vô hình. Hầu hết các giấc mơ xảy ra trong khoảng thời gian ngủ lịm này diễn ra khi giấc ngủ bắt đầu được chùng một tiếng đến một tiếng rưỡi.

Thực tế, khoảng một nửa số học sinh trung học đều rất mệt mỏi và một khi có cơ hội là ngủ thiếp đi tại trường lúc giữa giờ buổi sáng và chỉ cần sau vài phút là ngủ lịm đi chứ chẳng cần phải đợi đến cả tiếng đồng hồ sau đó. Vậy có giải pháp nào cho tình trạng này?

Tất nhiên là có, nhưng trước hết các trẻ vị thành niên cần phải tránh các loại đồ uống có chứa caffeine vì chất này sẽ làm rối loạn nhịp sinh học. Đồng thời các em cũng không nên để máy tính cá nhân hoặc tivi trong phòng ngủ vì điều đó chỉ khiến các em thức khuya nhiều hơn.

Tuy nhiên, để giải quyết vấn đề một cách triệt để, có khi phải cần tới sự điều chỉnh của xã hội trước nhu cầu ngủ của trẻ vị thành niên. Nhiều nhà Tâm lý học từng đưa ra lời đề nghị, các trường đại học và trung học nên bắt đầu giờ học muộn hơn khoảng hai tiếng, để phù hợp với thời gian của lứa tuổi này. Khi đó, các em có thể thức khuya hơn mà vẫn được ngủ đủ giấc, đảm bảo tỉnh táo trong giờ học.

Giấc ngủ không chỉ giúp trẻ phát triển thể chất và trí tuệ, mà còn là khoảng lặng quý giá để tâm hồn trẻ được nuôi dưỡng trong bình yên. Khi cha mẹ dành tình thương, sự hiện diện trong việc chăm sóc giấc ngủ cho con, ấy cũng là lúc hạt giống yêu thương và hiểu biết được gieo vào tâm thức non nớt ấy.

Trong ánh nhìn của Phật pháp, sự tỉnh thức không chỉ hiện hữu khi thức dậy, mà còn khởi nguồn từ cách ta nghỉ ngơi và buông bỏ phiền não trước khi chìm vào giấc ngủ.

Hãy để mỗi đêm ngủ của con trẻ là một đóa sen khép lại an lành trong vườn tâm cha mẹ, nơi có ánh sáng của hiểu biết, hơi ấm của từ bi và sự vững chãi của một mái nhà thương yêu.

Tác giả: **Thạch Bích Ngọc** - ĐHQG, Tp.Hồ Chí Minh

Địa chỉ: Số 219 đường Hoàng Diệu 2, phường Linh Trung, Tp.Thủ Đức (Tp.HCM)