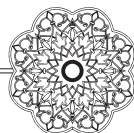




صعوبة النوم ليلاً عند الأطفال



كثير من الأهالي يعانون من أن أطفالهم يريدون أن يلعبوا أو يشاهدوا التلفاز أو يتحدثوا عند استدعائهم للنوم.

واعتقاد الأهل أن الأطفال سوف ينامون فور حلول الظلام هو اعتقاد خاطئ.

مهما كان الطفل بريئاً ولطيفاً وهادئاً، إلا أن الأهل يرتاحون عندما ينام. هذا أمر مؤكد.

ولكن، بصرف النظر عن هذه الراحة؛ فإن الطفل عندما ينام ينمو جسدياً وعقلياً، فالنوم هو فترة الراحة للجسد والنفس والدماغ، وهو ضرورة لا غنى عنها لأحد. وتشير الأبحاث إلى أن الإنسان ينفق ثلث حياته في النوم، فالنوم ضروري لتطور الجسم ونموه وراحته، وإذا فهم الآباء أهمية النوم



ونمطه، يمكن أن يساعدوا أطفالهم على تطوير عادات صحية للنوم، واتخاذ موقف إيجابي منه.

الطفل الرضيع (والصغير بشكل عام) يحتاج إلى النوم أكثر من غيره، فالكبير ينام عادة بين (٦ إلى ٨) ساعات في اليوم، وهذا يكفيه، أما الرضيع فيقضي معظم وقته نائماً، وهذا مهمٌ لنموه. ويمكن للأم أن تضع لطفلها الصغير روتيناً قبل النوم منذ الأسابيع الأولى من عمره، وهذا غالباً يساعدها على منح طفلها الشعور بالنعاس والخلود للنوم الهادئ. ويقترح خبراء التربية أشكالاً متنوعة من الروتين كتحميم الطفل، وشرب الحليب، وتنظيف الأسنان، وقراءة بعض القصص له وهو في الفراش.

يستحسن أن لا تربط الأم إطعام طفلها بالنوم، وأن تحاول أن تكسر تدريجياً عادة الحليب ما قبل النوم من خلال قراءة قصة له قبل النوم أو غناء أغنية بعد شرب الحليب حتى لا يرتبط شرب الحليب بالنوم.

كما يستحسن أن تضع طفلها على السرير وهو مستيقظ، فبهذه الطريقة سوف يبدأ الطفل بتنويم نفسه، والاعتماد على نفسه للخلود إلى النوم.



ومما يستحسن أيضاً تعويد الطفل على نوم قيلولة أثناء النهار (وخاصة في فصل الصيف إذ يكون النهار طويلاً)، فالإنسان يحتاج إلى إغفاءة القيلولة حتى لا يكون مجهداً طيلة الوقت، ونوم القيلولة يمكن أن يكون بعد الغداء وقبل صلاة العصر، ولا يجب أن تكون فترة نوم القيلولة طويلة، إن هي إلا استراحة.

قد يستغرق الطفل وقتاً طويلاً حتى ينام، ويفترض أن تبقيه الأم في سريره إلى أن ينام، وأن لا تحضره إلى سرير الأبوين؛ لأن هذا سيجعله يتعود على عادة النوم في غرفة نومهما.

على الأم أن تجعل وقت النوم وقتاً ممتعاً لها ولطفلها؛ ليشعر بالأمان والسعادة، وليستيقظ بمزاج مختلف.

على الأم أن تكون هادئة ولكن حازمة، وأن تتحدث لطفلها بهدوء وبصوت منخفض عندما تطلب منه العودة إلى غرفته أو أن يذهب للنوم.

ربما كان من المناسب أن تحفز الأم طفلها لتنظيم نومه وضبط سلوكه عن طريق الوعد بمكافأة عند انضباطه بالسلوك الإيجابي، ويمكن أن يشمل ذلك الذهاب إلى النوم في الوقت المناسب وتنويم نفسه.