

نوم الطفل

ليس من الضروري أن يطبق هذا الجدول بحذافيرة ، بل لا بأس من إدخال بعض التعديلات المناسبة عليه إن لزم الأمر ، فمثلاً لو أن طفلاً عمره ستة شهور نام ١٣ ساعة متواصلة ليلاً ، فإن ساعات النوم النهاري يجب تخفيضها بمقدار الزيادة ، وبما تجدر ملاحظته ألا يزيد التعديل أو ينقص عن ٣٠ دقيقة ، إذ وجد أن النقص - أو الزيادة - في أوقات النوم شهرياً مهما كان طفيفاً ينتج عنه تأثير كبير في سلوك الطفل .

وفيما يلي ساعات نوم الأطفال من سنتين إلى أربع :

٢ سنتين	١٢ ساعة زائد ١ ساعة نهائياً
٣ سنين	١٢
٤	١١/٥

وتجب ملاحظة أن تنظيم نوم الطفل الذي عمره سنتان ليس بالأمر السهل بسبب الساعة الإضافية ، فإن نام الطفل أكثر من ١٢ ساعة ليلاً فمن الضروري أن نخفض الساعة النهارية ، وأن يوقظ حتى ولو كان مستغرقاً في النوم . وهناك أضرار كثيرة يسببها إرغام الطفل على البقاء في سريره بعد استيقاظه ، فالطفل ينهض إذا ما استيقظ نشيطاً مرحاً ، فإذا ما أرغم على البقاء في فراشه زال النشاط والمرح وحل بدلها الخمول والكسل فيصير الطفل عاجزاً عن مجاراة الأطفال في صغره ومتخاذلاً أمام مشكلات الحياة في كبره .

وفيما يلي ساعات النوم للأطفال في سن المدرسة .

٥ - ٦ - ٧	١١ ساعة
٨ - ٩ - ١٠	١٠/٥ ساعة
١١ - ١٢ - ١٣	١٠ ساعات

وقد يرغب بعض الأطفال على الذهاب إلى الفراش دون أن يشعروا برغبة في النوم ، فيحاولون قضاء الفترة بالقراءة ، أو يعوضون ذلك بالاستيقاظ المبكر . ولكن بعضاً آخر لا يستطيعون ذلك لصرامة آبائهم ، وعندها يصبحون فريسة لكثير من العادات الضارة ، التي يستعيضون بها عن القراءة .

[ترجمها عن الانجليزية
عبد الرزاق العدواني]

دلت الأبحاث الحديثة التي أجراها أطباء إخصائيون على أن وضع الطفل مبكراً في فراشه أو إرغامه على قضاء وقت كبير فيه يؤثر في حياته تأثيراً سيئاً . وهذا التأثير يظهر في سلوك الطفل بطواهر مختلفة حسب السن ، فالأطفال الذين لم يتجاوزوا السنتين يحتجون على وضعهم في السرير ببيكاثهم المزعج وصراخهم ، فإن الطفل الذي ينام ساعة واحدة في النهار أكثر مما يحتاج لا بد أن يقضيها في الصباح ليلاً . أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وأربع سنوات فيحسون بالضيق والازعاج ، وقد تولد عن هذا الاحساس عادات مضرة ، منها مص الإبهام والبول في الفراش ، وأخيراً فالأطفال الذين بلغوا سن المدرسة (٥ - ٦ سنين) إن زاد أو نقص مقدار ما يحتاجون إليه من نوم فإن التأثير الذي يتسبب عن هذا هو المشي أثناء النوم والكلام والبول في الفراش . . هذه الآراء هي خلاصة لما قاله أحد قادة الأطباء النفسانيين ، وقد استشهد على أقواله بعدة حوادث ، منها أن ولدأ عمره ١٤ سنة كان يرغم على أن ينام اثنتي عشرة ساعة يومياً ، وقد جاء في تقرير كُتبه عنه مدرسه أنه لا يستطيع تركيز انتباهه وأنه معشاد على أن يقرض أظافره ، وقد علل الطبيب هذه الظواهر بأن الطفل ينام أكثر من حاجته .

وقد وضع الطبيب جدولاً لبيان ما يحتاجه كل طفل من ساعات النوم ، وهو كما يلي :

العمر بالشهور	النوم بالساعات	العمر بالشهور	النوم بالساعات
١	٢٤ ما عدا أوقات الأكل	٩	١٢ + ٢ صباحاً ومثلها مساء
٢	٢١	١٠	١٢ + ١ ١/٢ صباحاً ومثلها مساء
٣	٢٠	١١	١٢ + ثلاث ساعات
٤	١٩	١٢	١٢ + ٢/٥ ساعة
٥ - ٦	١٢ + ٣ صباحاً ومثلها مساء		
٧ - ٨	١٢ + ٢ ١/٢ صباحاً ومثلها مساء		