

## روتينات أوقات الخلود إلى النوم



"لا أرغب في النوم! أنا عطشان! أرغب في الذهاب إلى الحمام! أنا أخشى الظلام!" إذا سمعت طفلك يكرر هذه العبارات ليلية بعد ليلة، فإن ذلك قد يعني أنك لديك معركة تخوضها في وقت النوم. ويمكن أن يكون وقت النوم تحديًا مسائيًا للوالدين عندما يقاوم الطفل الخلود للنوم، أو في حالة الاستيقاظ في منتصف الليل للبحث عن الأم والأب.

على التحصيل، والتفاعلات الاجتماعية لهم، ومشاركتهم الفعالة في المدرسة، أو في برامج الرعاية بالأطفال التي ينتمون إليها.

ومن خلال إدراك الأسباب وراء مواجهة الأطفال لصعوبات أثناء وقت الخلود للنوم، يمكنك مساعدة طفلك في الأمور المتعلقة بالنوم حتى يتمكن من النوم بسعادة واستقلالية بحيث يصبح الخلود للنوم نهاية سعيدة لليوم لكل أفراد الأسرة.

وهناك بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر على خلود الأطفال للنوم والبقاء منيقطين أثناء فترات الليل. وإليك بعض أشهر تلك العوامل التي يمكن أن تواجهونها مع أطفالكم:

### 1. القلق من الانفصال:

بالنسبة لبعض الأطفال، فإن وقت النوم يعني الانفصال عن الوالدين وأنشطة اليوم التي يقومون بها. فهم ينتقلون من المتعة والإثارة إلى الظلام والوحدة. ويمكن أن يشعر طفلك بالقلق إن لم تكن موجودًا، أو إذا حاولت مغادرة الغرفة، وبالتالي قد لا يتمكن

الطفل من الاسترخاء والنوم.

### 2. صراعات القوة:

تشيع صراعات القوة من عمر ثمانية عشر شهرًا وأكثر، حيث يبدأ الأطفال في الشعور بالاستقلالية. ويحاول بعض الأطفال التعبير عن

### إدراك السبب وراء معاناة الأطفال في وقت النوم

إن مشاكل النوم من المشاكل العامة للغاية للأطفال من كل الأعمار. ويمكن أن يعاني الطفل من قلة في النوم أثناء فترة قصيرة من فترات حياته، مثل فترات الإجازة أو في الأحداث التي تتسبب في حدوث الضغط عليه، أو في فترات المرض. وبالنسبة لبعض الأطفال، فإن عدم القدرة على الخلود للنوم يمكن أن يحدث على فترات، وبالنسبة للبعض الآخر، يمكن أن يكون هذا الأمر أكثر تكرارًا.

غالبًا ما يكون الأطفال الذين يحصلون على قسط جيد من الراحة أكثر سعادة، وأكثر صحة، كما يشعرون بأنهم في أفضل حالاتهم. وتكون لديهم القدرة على التعلم، والتخيل، والإبداع، والتواصل بسهولة بعد الحصول على قسط جيد من النوم أثناء الليل. وأشار أحد الأبحاث إلى أن الأطفال (والكبار) الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم يعانون من مشاكل في التحكم في عواطفهم. وبمعنى آخر، فإن ذلك الجزء من العقل الذي يساعدها على التحكم في تصرفاتنا واستجاباتنا لمشاعرنا يتأثر بشدة بقلة النوم.

وقد يعاني الأطفال الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم من مشاكل في الاستيقاظ في الصباح، كما يمكن أن يعانون من سرعة الغضب والقلق (ضيق الخلق) أو سهولة التضايق أو يمكن أن ينامون أثناء وقت اللعب أو أثناء تناول الغداء. ويمكن أن يعيق ذلك من قدرتهم

يمكن فعله قبل وقت نوم الطفل لتسهيل انتقال الطفل من الاستيقاظ إلى النوم وللمساعدة على حدوث الروتين بشكل أكثر سلاسة.

### تحديد وقت النوم

حدد وقتاً معيناً للطفل للخلود للنوم وحاول قدر الإمكان الالتزام بهذا الموعد كل يوم. وقد يحدث في بعض الأيام ألا تتمكن من الحفاظ على هذا الوقت، وهذا الأمر ممكن ومقبول، طالماً أنك تعود إلى المسار مرة أخرى، بتنفيذ الجدول اليومي الزمني المنتاسق. فنوم الطفل كل ليلة في نفس الوقت يوفر له/لها روتيناً يمكن توقعه. ويجب أن نضع في اعتبارنا أننا لا يمكننا أن نفرض النوم على الطفل، إلا أننا يمكن أن نفرض القاعدة عليه بحيث يتوجب أن يتواجد في وقت محدد في سريره كل يوم.

أيضاً، من الضروري أن يستيقظ الطفل في نفس الموعد من كل يوم. فإن لم تفعل ذلك، فيمكن أن يصعب ذلك على الطفل الخلود إلى النوم في الليل. فمن شأن تحديد موعد واضح للاستيقاظ في الصباح على توفير هيكل محدد وأسلوب يمكن للطفل توقعه في الروتين اليومي المتبع.

### تحديد قواعد وقت النوم

ينعش الأطفال مع توفير هيكل وترتيب واضح. فهم يحتاجون إلى وضع القواعد لهم لفهم ما هو متوقع منهم. وينطبق هذا الأمر بشكل له أهمية خاصة على وقت النوم. ضع قواعد واضحة وبسيطة، وراجع تلك القواعد مع الطفل بشكل منتظم. وإن التزمت بتلك القواعد بشكل يومي منتظم، يقبل الأطفال الهيكل وتزداد احتمالية التزامهم بتلك القواعد. ويمكن أن تشمل أمثلة قواعد وقت النوم على ما يلي: "لا للقفز على السرير"، أو "ممنوع شرب اللبن في السرير". ويمكن استخدام صور حقيقية أو صور رمزية لتوفير عناصر تذكير لطفلك لتقوية القواعد.

### إعداد الغرفة

تأكد من أن الستائر في غرفة الطفل لا تسمح بدخول كميات كبيرة من الضوء، فمن شأن ذلك منع إيقاظ الطفل في وقت مبكر للغاية في الصباح. قم بإضعاف الأضواء في المساء مع اقتراب وقت النوم.

وافحص أيضاً درجة حرارة الغرفة. فيجب ألا تكون عالية جداً أو منخفضة جداً. قلل من أي أصوات ضوضاء عالية أو يمكن أن تشتت الطفل حول غرفة الطفل. ويمكن الاعتماد على الموسيقى الهادئة أو الأصوات الرقيقة الناجمة عن مرشح الهواء أو المروحة أو خريبر الماء في حوض السمك، أو قم بتسجيل صوت شلالات الماء لمنع الضوضاء الخارجية من إزعاج الطفل.

### قم بتوفير خيارات

حينما أمكن، اترك الفرصة للطفل لاختيار مكونات الروتين. على سبيل المثال، يمكن للطفل اختيار ملابس النوم التي يتم ارتداؤها، أو اللعبة التي على شكل حيوان التي يمكن أخذها في السرير، أو الموسيقى التي يتم تشغيلها. فمن شأن ذلك أن يمنح طفلك السيطرة على الروتين.

استقلاليتهم من خلال مقاومة الذهاب إلى الحمام.

### 3. مخاوف وقت الخلود إلى النوم:

يعد الخوف من الظلام والوحوش التخيلية من العوامل القوية بشكل خاص للأطفال بين عمر عامين وستة أعوام. وعلى الرغم من شيوع تلك المخاوف بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة، إلا أن الرعب الشديد، المصحوب بالذعر، أمر غير معتاد، وربما يكون بمثابة العلامة التي تشير إلى ضرورة الحصول على مساعدة من أحد الأشخاص المختصين.

### 4. الكوابيس:

تعد الكوابيس من الأمور الشائعة إلى حد كبير، ومعظم الأطفال يعانون منها في بعض الأوقات. فالطفل يستيقظ من الحلم المخيف متذكراً تماماً ويوضح ما حدث في الحلم. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تتم تهدئة الطفل وإعادةه إلى النوم مرة أخرى، إلا أنه في بعض الأحيان قد يحتاج الطفل إلى المزيد من الطمأنينة كي يتمكن من الخلود للنوم مرة أخرى.

### 5. ومن الأسباب الشائعة الأخرى لمشاكل النوم ما يلي:

- عدم القدرة على الاسترخاء دون المساعدة.
- عدم القدرة على إدراك الطفل لأنه قد أصبح متعباً.
- الرغبة في الحصول على البقاء لفترات أطول مع الوالد/الوالدة (خصوصاً إذا كان الوالد أو الوالدة يعملون خارج المنزل).
- البيئة المادية المحيطة بالطفل. على سبيل المثال، يمكن أن تكون درجة الحرارة عالية جداً، أو باردة جداً، أو قد تكون الإضاءة براقاً للغاية، أو مظلمة للغاية، أو يمكن أن تكون الأغصية خفيفة للغاية أو ثقيلة للغاية، أو قد توجد أصوات في الغرفة أو قد يكون المنزل به ضوضاء شديدة.
- الضغوط أو القلق بشأن الرعاية بالطفل، أو الأداء المدرسي، أو الأصدقاء، أو النزاعات الأسرية، أو غير ذلك من المشاكل في حياة الطفل.
- الخلود للنوم في فترات القيلولة بشكل غير صحيح. فقد يحصل الطفل على فترات طويلة أو متعددة من النوم أثناء النهار.
- تواجد الآباء أو الأخوة أو الأخوات في نفس الغرفة ممن قد يمثلوا عامل تشتيت لذهن الطفل مثل الكحة أو الشخير أو الحديث أو ما إلى ذلك.
- الآباء الذين يشعرون بالقلق المبالغ فيه والذين يأخذون في الاطمئنان على الأطفال بشكل متكرر للغاية.
- الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة. فقد أشار أحد الأبحاث إلى أن نصف عدد الأطفال أصحاب الاحتياجات الخاصة يعانون من بعض أنواع المشاكل في النوم.

## وضع الإعدادات المناسبة للنوم بشكل جيد أثناء الليل

هناك الكثير من الخطوات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاكل النوم لدى طفلك. وقد ناقشنا بالفعل أهم الخطوات الأولى والتي تتركز في الأسباب المحتملة لمشاكل النوم. والخطوة التالية هي التعرف على ما

## وضع روتين ثابت لوقت النوم

غالبًا لا يكون لدى الآباء أي طاقة متبقية في نهاية اليوم. ويمكن أن يساعد وضع روتين ثابت لوقت النوم على جعل هذا الوقت مريحًا وناجحًا للطفل والآباء. لاحظ أن روتين وقت النوم قد يستغرق 30 إلى 60 دقيقة. إليكم نموذج لروتين تتبعه جيني ووالدها في كل ليلة:

- فوالد جيني يخبر بوقت النوم قبل وقت الخلود للنوم الفعلي بخمس دقائق، حتى تنهي جيني لعبها وتعيد ترتيب الألعاب.
- عد الأب الحمام لجيني. ثم تلعب في حوض الاستحمام لمدة عشرة دقائق تقريبًا.
- يتناول الأب وجيني وجبة خفيفة صحية مثل اللبن الدافئ أو الزبادي والكعك الخالي من السكر. ويتذكر الأب ألا يقدم لجيني أي أطعمة أو مشروبات تحتوي على السكر أو الكافيين.
- تقوم جيني بغسل أسنانها.
- تدخل جيني إلى الحمام.
- ترتدي جيني ملابس النوم، وتختار اللعبة التي تحتضنها أثناء النوم.
- يجلس الوالد مع جيني في السرير ويقرأ لها في أحد الكتب.
- وعندما تنتهي القصة، يقول الأب لجيني تصبحين على خير ويطفى الأنوار.

## اسمح بتواجد عنصر استرخاء

اسمح لطفلك بأخذ الدب أو العروسة أو اللعبة أو البطانية المفضلة له في السرير كل ليلة، حتى يتاح للطفل ما يستطيع معانقته. فمن شأن ذلك أيضًا أن يوفر للطفل الاسترخاء، كما يمنحه شعورًا بالأمان، أو الأمن.

## تجنب السكر والكافيين

حاول تقليل كمية الكافيين والسكر التي يتناولها طفلك قبل وقت الخلود للنوم. فالمشروبات مثل المشروبات الباردة والشيكولاتة تحتوي على السكر والكافيين، ويمكن أن تكون من العوامل التي تؤدي إلى إبقاء الطفل مستيقظًا.

## لاحظ تأثيرات الأدوية

استكشف هل الأدوية التي يتناولها الطفل تساهم في زيادة المشكلة. تحدث مع طبيبك حول الأدوية التي يتناولها الطفل. فبعض تلك الأدوية لها تأثيرات منبهة وتضعب على الطفل الخلود إلى النوم.

## قلل من فترات القيلولة في الظهيرة

قلل من فترات القيلولة في الظهيرة إن لم تكن لها ضرورة. وإن لم يبدو أن الطفل متعب في الليل، وكان ينام في فترات القيلولة، فقم بإلغاء النوم في وقت القيلولة أو قلل من فترة النوم تلك إلى 30 إلى 60 دقيقة.

## تشجيع ممارسة الرياضة

تأكد من حصول طفلك على قدر كافٍ من النشاط البدني أثناء النهار. فيجب أن تكون الرياضة، بالإضافة إلى الهواء النقي، جزءًا من الروتين اليومي للطفل. فهو جزء هام مثله مثل أي جزء آخر من الروتين اليومي للطفل.

والأمر المثالي ألا يكون وقت هذا النشاط بالقرب من وقت النوم، حيث إن ذلك من شأنه إثارة الطفل وتضيق نومه.

## جدولة أوقات اللعب

حاول جدولة أوقات اللعب اليومية مع طفلك بحيث تكون قريبة بشكل مناسب من وقت النوم. فذلك يساعد من التقليل من مقاومة الطفل للذهاب للخلود للنوم للحصول على انتباهك. اختر نشاطًا هادئًا تفاعلي يساعد على الاسترخاء تستمتع به أنت وطفلك. وإن كان الطفل يفضل اللعب بمفرده، أو إذا كان لديك ما تقوم به، فامنحه لعبة مثل المكعبات أو الكتب أو الألغاز.

## تشجيع الاسترخاء

ساعد طفلك على الاسترخاء من الشد البدني من خلال فرد الجسم والاسترخاء بعد طرق ممتعة. جرب أساليب الاسترخاء التالية مع طفلك: الشهيق وملء الرنتين بالهواء مثل البالون، ورفع الذراعين والقدمين واحدة تلو الأخرى كما لو كانت ثقيلة للغاية ثم إعادتها إلى وضعها الأصلي بسرعة، أو تجعيد ثم فرد الوجه. كما يمكن أن يساعد تدليك جسد الطفل برقة ولطف على استرخائه.

ومن المفيد دائماً استخدام لوحة للصور لعرض كل خطوة للروتين حتى يدرك طفلك تماماً ما الذي يتوجب عليه القيام في الخطوة التالية. وإليك الصور التي يستخدمها والد جيني كل ليلة:

تناول وجبة خفيفة



الاستحمام



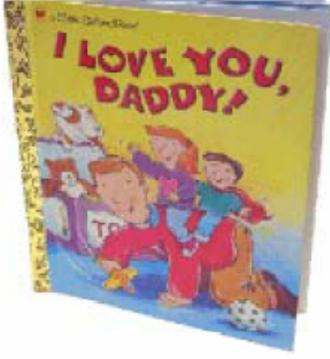
الذهاب إلى الحمام



غسل الأسنان



قراءة كتاب



ارتداء ملابس النوم



إطفاء الأنوار



الدخول في السرير



d) إذا ظهر على الطفل أعراض طبية أو بدنية تعتقد أنها تؤثر بالسلب على قدرة الطفل على النوم.

ومن الجيد محاولة عمل دفتر يوميات للنوم. ويسمح دفتر يوميات النوم بتسجيل المعلومات من كل مرة يتم فيها الخلود للنوم مما يتيح لك رؤية أي علامات غير معتادة أثناء النوم. اطلع على مربع "الحصول على المزيد من المعلومات" للحصول على المزيد من التفاصيل.

كما يجب أن تفكر في الحصول على المساعدة لنفسك إذا كنت

### كلمة التحذير

إذا بقي الطفل مستاءً على الرغم من المجهودات المتكررة منك للتعامل مع مشاكل النوم التي يعاني منها، فاستشر طبيب الأطفال، أو اذهب إلى أحد المحترفين العاملين في مجال الطفولة المبكرة. فكر في الحصول على المساعدة لطفلك في الحالات التالية:

- a) إذا كان الطفل يعاني من مشاكل في النوم، أو بعد تجربة أسلوب معين لفترة شهر أو أطول.
- b) إذا كان الطفل يصبح حساساً للغاية ومستاءً حيال ما تقوم به لجعله ينام.
- c) إذا كان الطفل يبدو أنه يتأذى من التجربة بشكل عام.

## روتينيات أوقات الخلود إلى النوم، تابع

---

تعاني من مشاكل في "خطة النوم" بمجرد وضع تلك الخطة، وأو إذا كنت متأثراً بشكل سلبي بعبادات طفلك في النوم (مثل الإرهاق، أو الغضب، أو الاستياء من الطفل، أو الزوجة، أو غيرهم). فأنت الأكثر خبرة عندما

يتعلق الأمر بالأسرة والطفل. فإذا كان لديك ما يقلقك، فتق بغرائزك واعثر على شخص ما لمساعدتك.