

## 7 نصائح لنوم الأطفال بشكل أسهل وأسرع



الأحد 1 مايو 2016 10:05 م

يعاني الكثيرون من مشاكل عند وضع أولادهم في السرير، خاصة في العمر الذي يتراوح بين سنة وست سنوات، إذ يحاول الأطفال تفادي النوم، للاستمرار في اللعب أو مشاهدة التلفزيون.

"الجمعية الأميركية للنوم"، والتي تُعنى بمشاكل النوم عند الأطفال والكبار، وضعت بعض القواعد الأساسية لمساعدة الأطفال على النوم، وعلى تفادي المشاكل والمواجهات بين الأهل وأطفالهم عند الذهاب إلى النوم، نذكر هنا أبرزها:

### 1-تحديد وقت ثابت للنوم:

وهذه النصيحة تنطبق على الصغار والكبار إذ يجب على الإنسان الذهاب إلى النوم كل يوم في الوقت نفسه تقريباً، لمساعدة جسده على الاستقرار والحصول على الراحة التي يريدها. علماً أن الأطفال من عمر 4 أشهر وست سنوات يحتاجون إلى فترة تتراوح بين 11 و12 ساعة من النوم يومياً.

### 2-وضع ساعة "ديجتال" في غرفة الجلوس وغرفة نوم الطفل:

وبذلك عندما يرى الطفل أنها الساعة السادسة أو السابعة سيفهم تلقائياً أن وقت النوم قد حان.

### 3-تهديئة المنزل قبل ساعة من موعد النوم:

قبل ساعة يجب على الطفل أن يكون قد أكل عشاءه، ومن ثم يتوقف عن اللعب ويبدأ الأهل بإطفاء الأنوار، وإطفاء الأنوار تدريجياً، ليشعر الطفل بأن الجو بات مناسباً للنوم.

### 4-تصميم غرفة نوم ملائمة:

عند التفكير بشراء غرفة نوم للطفل، يجب التفكير في خلق أجواء مريحة للنوم، وتوحي بالثقة والأمان للطفل.

### 5-تخضير الغرفة:

ببساطة يعني ذلك إطفاء الأنوار، والتأكد من أن حرارة الغرفة مناسبة في الصيف والشتاء.

### 6-ترك الطفل يغفو وحيداً:

يجب على الأهل الدخول مع أولادهم إلى غرفة النوم لمدة 15 دقيقة فقط، وهو الوقت الكافي لإخبار قصة قصيرة والحديث قليلاً لكن يجب على الطفل أن ينام وحيداً، لأن ذلك سيساعده تدريجياً على الاستقلال.

### 7-حديث ما قبل النوم:

الحديث مع الأهل قبل النوم يساعد الأطفال كثيراً، لكن يجب على الحديث أن يكون إيجابياً ويركز على الأفكار السعيدة كي لا يقلق الطفل.