

نوم الطفل المبكر يحسن سلوكه



السبت 11 يونيو 2016 10:06 م

كشفت دراسة بريطانية نشرتها صحيفة غارديان أن مواعيد النوم الثابتة للأطفال يمكن أن تعني أكثر من ساعات عدة من الهدوء وراحة البال للآباء حيث إنها تفيد الأطفال بجعلهم أقل احتمالا لأن يكون سلوكهم سيئا

وأضافت أن الأطفال الذين مواعيد نومهم مضطربة أكثر ترجيحاً لأن تكون لديهم مشاكل سلوكية، ومنها فرط النشاط ومشاكل مع أقرانهم وصعوبات عاطفية، وتظهر عليهم أعراض مشابهة لاضطراب الرحلات الجوية

وبالنسبة للأطفال الذين يظلون مستيقظين لفترات أطول دون ميعاد نوم منتظم هناك تأثير أكثر وضوحاً، الذي تسببه ارتباكات لإيقاعات الجسم الطبيعية، يمكن أن يسبب الحرمان من النوم ووفقاً للدراسة التي أجريت على 10 آلاف طفل، فقد وُجد أن هذا بدوره يقوض طريقة نضوج المخ وقدرة الطفل على التصرف بطريقة جيدة

لكن تأثير أنماط النوم غير المنتظم لم يتبين أنها يتعذر إلغاؤها، فالآباء الذين بدؤوا يضعون أطفالهم في الفراش في وقت ثابت لاحظوا تحسناً في سلوكهم وكذلك المدرسون

وأظهرت الدراسة أن الأطفال في سن الثالثة كانوا الأكثر ترجيحاً لأن يصابوا باضطراب مواعيد النوم، حيث إن واحداً من كل خمسة أطفال يذهب للفراش في أوقات متفاوتة لكن في سن السابعة أكثر من نصف الأطفال كانوا يذهبون للفراش بانتظام بين الساعة 7:30 و8:30 مساءً

والأطفال الذين كانت مواعيد نومهم متغيرة بين سن الثالثة والخامسة أظهروا سلوكاً أفضل مع بلوغهم السابعة عندما أصبحت مواعيد نومهم أكثر انتظاماً ونهت الدراسة إلى أنه إذا لم تعالج مواعيد النوم المضطربة فإن الآباء يمكن أن يتوقعوا تدهوراً تدريجياً في سلوك الطفل

وكشفت الدراسة أيضاً أن الأطفال الذين كانت مواعيد نومهم غير منتظمة أو كانوا يؤوون للفراش بعد التاسعة مساءً من المرجح أنهم يأتون من خلفيات أكثر حرماناً من الناحية الاجتماعية وكانوا أيضاً أكثر ترجيحاً لأن يكون لديهم روتين ضعيف مثل تفويت وجبة الإفطار وأن يكون لديهم تلفاز في غرف نومهم ويقضون وقتاً أطول أمام التلفاز من الذين يؤوون إلى الفراش مبكراً

وختمت الدراسة أن إحدى طرق الوقاية من مواعيد النوم المضطربة أن يهتم المعنيون بالرعاية الصحية بتوفير فحوصات لتوترات النوم كجزء من زيارات رعاية صحية دورية ونظراً لأهمية نمو الطفولة المبكر على الصحة فيما بعد، فقد يكون هناك سلسلة من ردود الفعل على مسار الحياة ومن ثم هناك فرص واضحة لتدخلات تهدف لدعم الروتين الأسري يمكن أن تكون لها آثار هامة تستمر مدى الحياة