

## 5 ألعاب ممتعة تساعد صغيرك على النوم



الاثنين 12 يونيو 2017 10:06 م

من قال إنه يجب أن تكون هناك معركة يومية قبل النوم؟

إن وقت ما قبل النوم وقت مميز ومهم جدًا في حياة طفلك، فالحالة التي يعيشها طفلك قبل نومه تؤثر بشكل كبير على حالته النفسية وعلى تصرفاته وسلوكه في النهار التالي، لذا يجب أن يحصل طفلك على جرعة كبيرة وصادقة من اهتمامك وحنانك قبل أن يخلد إلى النوم

نظرًا لأهمية هذا الوقت في حياتك وحياة طفلك، فقد جمعنا لك في هذا المقال بعض الأنشطة والألعاب البسيطة والممتعة، التي ستجعل وقت ما قبل النوم مليئًا بالمرح، ليس لصغيرك فقط بل لك أنت أيضًا، لينعم جميع أفراد أسرتك بنوم هانئ وأحلام سعيدة

1. نزهة مسائية في الهواء الطلق

يمكنك اصطحاب زوجك وصغيرك في نزهة مسائية قصيرة حول المنزل، فالهواء المنعش يساعدك على تجديد نشاطك، بينما يساعد صغيرك على الاسترخاء والنوم، كما إنها فرصة رائعة للتحدث إلى زوجك في أثناء المشي، لكن تأكدي أن حالة الجو مناسبة لذلك أولاً، ولا داعي لتغيير ملابس نوم طفلك، فعند العودة من النزهة قد يكون قد ذهب بالفعل في سبات عميق

2. لعبة خيال الظل

بدلاً من قصة ما قبل النوم التقليدية، أطفئي الأنوار مع إشغال إضاءة خافتة تساعد طفلك على الاسترخاء، واستمتعا معًا بعمل أشكال لشخصيات القصة من الظلال بيديكما ومشاهدتها تتحرك على الحائط، فالضوء الخافت يساعد طفلك على الشعور بالاسترخاء والسكون، إلى جانب شعوره بالمتعة والمرح بعد مشاركته في رواية القصة، وقيامه بدور أحد شخصياتها الأساسية بيده الصغيرة

3. ألبوم صور العائلة

قد تكون مشاهدة ألبوم صور العائلة ممتعة للمرة الأولى، لكن بعد ذلك قد يكون الأمر مملاً، لذا ما رأيك في تحويلها للعبة ممتعة؟ مثل أن تطلبي من طفلك البحث عن الصورة الوحيدة للعبة، أو تخمين من هو الطفل الصغير في الصورة

4. أين ملابس نومي؟

خبئي ملابس نوم طفلك واطلبي منه البحث عنها، وعندما يجدها فعليه أن يرتديها فوراً، خبئي أيضاً فرشاة أسنانه في مكان يستطيع الوصول إليه ودعيه يبحث عنها بنفسه دون مساعدتك، وعندما يجدها فعليه أن يغسل أسنانه، ثم يأتي دور البحث عن دميته المفضلة، التي يحب أن يحتضنها أو ينام إلى جوارها، وعندما يجدها كافئيه بقبلة حنونة وحنن دافئ، وقصتين بدل قصة واحدة قبل النوم، وبذلك ينتهي الأمر بسكونه في سريره دون صراعات

5. لعبة صائد الألعاب

في نهاية اليوم من الطبيعي أن تكون هناك كثير من الألعاب الصغيرة المبعثرة في أنحاء المنزل، اكتبي قائمة بالألعاب المبعثرة وتأكدي منها قبل البدء في اللعب، ثم قدمي لصغيرك سلة أو كيس لجمع الألعاب، وأخبريه بقائمة الألعاب الصغيرة التي عليه اصطياها وجمعها، مثل: "هدفنا اليوم اصطيايد سيارة صغيرة حمراء، كرة زرقاء، دب أبيض..."، وبعد جمع الألعاب على الصائد أن يضع كل لعبة في مكانها

بعد الانتهاء من هذه اللعبة سيحتاج الماهر إلى الراحة والنوم في هدوء