

تجهيز روتين ما قبل النوم لطفلك:



الجمعة 12 أغسطس 2022 07:07 م

يساعد حصول طفلك علي نوم صحي او تجهيز جدول زمني الدخول في النوم بسرعة كما انه يحسن من جودة نوم طفلك [] تساعدك الاقتراحات التالية علي تحسين نوعية نوم طفلك []

للأطفال الصغار:

يعتقد معظم الأشخاص انه عليهم ترك الطفل يبكي في وقت النوم [] ومع ذلك، هناك العديد من الطرق التي تساعد في تحسين نوعية نوم طفلك والنوم بدون دموع، مما يجعل التجربة اكثر متعة للجميع [] في الواقع، تظهر الدراسات ان التدريب علي النوم الهادئ هي الأمثل ولكن كيفية تدريب الطفل علي النوم الهادئ:

عمل روتين إيجابي:

يتعلم الطفل النوم براحة بدون بكاء عندما تحاول وضع روتين يومي للنوم يعتمد علي طقوس مريحة وهادئة قد تحتاج هذه الطقوس الي 20 دقيقة عند البدء في دخول الطفل النوم ولاشك ان مفتاح تجهيز الروتين هو اختيار وقت مناسب للنوم الطفل فالطفل الغير متعب يقاوم النوم [] وننصحك بمحاولة اخلاده للنوم عندما يشعر بالنعاس حتي لو كان الوقت متأخر عن الوقت الذي تفضل النوم فيه سوف تلاحظ مع الوقت انه يلتزم بالروتين الذي تقوم بوضعه لطفلك في النهاية وتبدأ في ضبط جدولهم الزمني مع الوقت []

النوم مع حضور الوالدين:

عندما تحاول الاستلقاء الي النوم مع طفلك حتي ينام تشجعه علي النوم سريعاً [] فمن الخطأ ان تحاول ان تنيم طفلك وتذهب للجوس علي الكرسي بجواره تتصفح الموبايل قد يجد الطفل صعوبة في هذه الحالة للدخول في النوم ولكن عندما تذهب للسرير مع طفلك للنوم فانت تساعدك علي الدخول سريعاً ويساعد الطفل علي النوم فترة أطول والاستيقاظ بشكل اقل []

خلق بيئة نوم مثالية:

يجب ان تساعد غرفة النوم الطفل علي النوم بشكل جيد ومن الأفضل إبقاء غرفتهم مظلمة ودرجة حرارة معتدلة [] قد يرغب بعض الأطفال خاصة الصغار في الحصول علي القليل من الضوء بعني ان الضوء الخافت من العناصر المقبولة عند تجهيز غرفة الطفل []

التخلص من الأجهزة الالكترونية:

قم بالتخلص من التلفزيون و الكمبيوتر المحمول من غرفة نوم طفلك لأن هذه الأجهزة تعمل علي تعزيز اليقظة والانتباه عند الطفل وبالتالي يواجه صعوبة عند النوم وكذلك فإن الضوء المنبعث منها يتشابه مع ضوء النهار ويخدع الدماغ في التفكير بانه بحاجة الي الاستيقاظ [] عندما تسمح لهم بتواجد الأجهزة الالكترونية في الغرفة توفر لهم مصدر تشتيت لن تتمكن من التحكم فيه بمجرد خروجك من الغرفة []

التأكد من انهم يمارسون التمارين:

يجب ان تتأكد ان الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يمارس التمارين الرياضية بانتظام في النهار لكي تساعدكم علي الاسترخاء ليلاً بشكل اسرع ومع ذلك، احتفظ بوقت اللعب قبل النوم ما لا يقل عن 3 ساعات حتي يصبح لديهم خافز للنوم []

تجنب تناول وجبات الكافيين قبل النوم:

الكافيين من العناصر المنشطة للدماغ للجميع وليس الكبار فقط ايضاً لديها تأثير علي الأطفال [] عندما تسمح لهم بتناول المشروبات الغازية قبل النوم تؤثر علي نمط نومهم بالتأكيد وايضاً من الأفضل الابتعاد عن الوجبات الخفيفة السريعة واستبدالها بوجبات خفيفة صحية او تناول كوب من الحليب الدافئ قبل النوم او الفاكهة او البسكويت []

احترس من اضطرابات النوم:

عندما تضع روتين ثابت للنوم وقمت بإجراء تعديلات بسيطة تناسب احتياجات طفلك ولا يزال يعاني من صعوبات في النوم، يمكنك مراقبة سلوكيات طفلك على مدار اليوم لكي تتمكن من معرفة إذا كان يعاني من اضطراب النوم أم لا مثل الشعور بالتعب الشديد اثناء النهار، صعوبة التركيز عند أداء الواجبات المنزلية، مشاكل سلوكية في المنزل]□