

7 أفكار لتشجيع طفلك على النوم بغرفته



الأحد 6 مايو 2018 12:05 م

ترى الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن الطفل يجب أن ينام على سرير منفصل في غرفة والديه في الستة أشهر الأولى من حياته [1] وبعدها يمكنك البدء تدريجياً في تعويده على النوم بغرفة منفصلة [2]

فكيف تفعلين ذلك؟

ابدئي في تعويد طفلك على النوم بحجرتة مبكراً وهو لا يزال صغيراً لا يستطيع أن يقوم بالليل ليبحث عنكِ [3] شجعي طفلك وأشعريه أنه كبر لذلك ينام في غرفة منفصلة [4]

إذا كان طفلك لا ينام إلا في وجودك فابقي جانبه على فراشه، وبعدها بفترة اجلسي على كرسي بجواره، ثم بجوار الغرفة وهكذا [5] إذا كان الطفل معتاداً على النوم مع والديه في غرفتهما فليكن فصله عنهما تدريجياً [6]

كوني مثابرة، ولا تبحثي عن الأسهل لك الآن ولكن انظري إلى النتائج بعيدة المدى واعلمي أن طفلك عاجلاً أم آجلاً سيعتاد على النوم في حجرتة [7]

اتفقي مع طفلك على نظام للتحفيز من خلال احتساب النقاط التي يكافأ كلما جمع منها عدداً معيناً [8]

علمي طفلك ماذا يفعل إذا استيقظ وكيف يستطيع أن يعود إلى النوم [9]