

تصبح على خير

النوم، بعض الأطفال يفعلون هذا أفضل من الآخرين. ومع ذلك، لا يوجد حلا سحريا لضمان أن كل طفل ينام جيدا. كيف ينام الأطفال فعليا؟ كم المدة؟ ولماذا؟ ما الذي يمكن أن يساعد؟ سنحاول أن نتعمق أكثر في هذه الأسئلة في هذا الكتيب.

لماذا النوم؟

في الليل نأخذ كمية أقل من المعلومات بحيث يمكن لكل شيء أن يعود إلى الراحة ويحصل على طاقته من جديد. وهذا يسمح للطفل أن يكون في حالة تأهب، صحة جيدة ومستيقظا بعد ذلك. ما نكسبه خلال اليوم من المعلومات تتم معالجتها وتخزينها في نومنا.

مراحل النوم المختلفة

الأطفال لا ينامون بشكل متواصل ويستيقظون باستمرار. دورة النوم للأطفال تستمر خمسة وأربعين دقيقة، في حين أن دورة النوم للبالغين يمكن أن تستمر لمدة ساعة ونصف. في النوم الخفيف، غالبا ما يكون الرضيع مستيقظا ولا يهدأ. من المهم تعليمهم كيفية تهدئة أنفسهم عندما يستيقظون. وضع طفلك في السرير وهو مستيقظ يمكن أن يساعده على النوم دون مساعدة.

كم عدد ساعات النوم؟

يختلف احتياج النوم من طفل إلى آخر. عندما يكبر الطفل يحتاج إلى نوم أقل. الطفل ينام بما فيه الكفاية عندما تكتمل احتياجاته نوم. على سبيل المثال، لا يزال الرضيع يحتاج من 16 إلى 18 ساعة من النوم. الرضيع لا يدرك معنى الـ 24 ساعة ولا يمكن له التمييز بين النهار والليل. بعد عدة شهور وسنوات، يحدث تغيير كبير في احتياجات النوم عند الأطفال. لا يهم مقارنة الأطفال مع بعضهم البعض لأن النوم يعتمد على نمو أدمغتهم وهذا يختلف عند كل طفل.

بعض النصائح

١ النوم في السرير

من المستحسن وضع طفلك مستيقظا في السرير حتى يتمكن من تعلم أن يغفو بنفسه، بدلا من، على سبيل المثال، وضع ذراعيك حوله. إذا لم تفعل ذلك من الممكن أن يشاقوا إلى والديهم كثيرا عندما يستيقظون في الليل.

٢ أوقات محددة

يوفر النوم في أوقات محددة إمكانية التوقع والوضوح لموعد النوم. الذهاب إلى النوم ربما يكون أفضل. تحديد الساعة الأنسب للنوم حسب عمر طفلك وهي مختلفة بالنسبة للجميع، وهذا يعتمد على حاجته إلى النوم.

٣ إعلان

إخبار طفلك مقدما أن الوقت اقترب للذهاب إلى السرير يضمن أيضا إمكانية التوقع.

٤ روتين ثابت

طقوس السرير هي تكرار نفس الخطوات في نفس التسلسل قبل وقت النوم مباشرة. هذا يساعد طفلك على التعرف على وقت النوم. ومن ثم يصبح الانتقال من الاستيقاظ إلى النوم أسهل وأوضح. كيف تبدو طقوس السرير، يمكنك اختيارها بنفسك وهي شيء خاص لطفلك ولعائلتك. للحصول على الأمور بشكل جيد، يجب أن تبدأ في خلق بعض الهدوء مقدما. يمكنك القيام بذلك عن طريق، على سبيل المثال، إيقاف تشغيل التلفزيون وعدم القيام بأي شيء يجعل طفلك مشغولا. يمكنك أن تلعب معه الألغاز، الرسم أو أي شيء مماثل. بهذه الطريقة يمكن تهدئة الجسم قليلا.

• بيئة نوم جيدة

بيئة النوم المثالية هي غرفة هادئة، مع عدم وجود ضوضاء، جيدة التهوية، مظلمة، و متوسط درجة حرارة الغرفة 18 درجة.

٦ الحدود

كوالد، حاول وضع قواعد واضحة للنوم. كن ثابتا ولا تستمع للحجج والأعذار من طفلك لتأخير النوم. لذلك تأكد من أن طفلك قد ذهب إلى المرحاض، شرب وهكذا.

٧ لا لتلفزيون في غرفة النوم

التلفزيون يسبب تحفيز الدماغ كثيرا بحيث تصبح قدرة طفلك على النوم أكثر صعوبة. من الأفضل ألا تستخدم التلفزيون كوسيلة للنوم.

٨ لا لسكر

المشروبات الغازية أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل وقت النوم يمكن أن تشغل طفلك عن النوم.

٩ تعزيز إيجابي

عندما ينام طفلك جيدا ويستمر في ذلك، فمن الجميل دائما أن تذكر له هذا.

العديد من المشاكل يمكن حلها عن طريق هذه النصائح. يجب أن تعلم أن الطريقة فعالة، إذا طبقتها لبضعة أسابيع باستمرار. بلا شك في الليلة الأولى سوف تشعر أن الطريقة لا تعمل وأن السلوك يزداد سوءا. بعد ذلك سوف تقل.

هل لديك المزيد من الأسئلة؟ قم بزيارة Huis van het Kind أو تصفح الرابط التالي

www.kwadraatantwerpen.be