

وقت النوم للأطفال الصغار



ربما يتحول وقت النوم إلى وقت صعب حيث يصبح الأطفال الصغار أكثر نشاطًا واستقلالية. وقد تتغير أنماط نومهم ويجربون فجأة إستراتيجيات جديدة لتجنب وقت النوم. وإليك بعض الاقتراحات:

- التوقف عن استخدام أجهزة الشاشة (الكمبيوتر والهاتف والتلفزيون) خلال الساعة أو الساعتين التي تسبق وقت النوم.
- اجعلي روتينك لوقت نومك روتينًا يمكنك الالتزام به. جربي: وقت الاستحمام والغسل والحفاضات، والبيجاما والقصة والسرير. وعندما تفعلين الشيء نفسه كل ليلة، سيعرف طفلك ما القادم ويتوقع النوم.
- جهزي طفلك للانتقال إلى السرير. أخبريه قبل بضع دقائق أن وقت النوم على وشك القدوم. وامنحه هذا وقتًا لإنهاء اللعب والتعود على الفكرة.
- احصلي لطفلك على "لعبة مفضلة" (انظري مقالة "[Loveys](#)" [Teddy Bears, and Blankies](#)). جربي لعبة محشوة بالقطن أو بطانية في سرير الطفل، لكن مع الأطفال الأكبر من عام واحد فقط.
- ساعدي طفلك على الشعور بالنعاس. استخدم الإضاءة المنخفضة أو الأصوات المنخفضة أو الموسيقى الهادئة أو العناق أو قصة في روتين وقت النوم. ويساعد هذا طفلك على الاسترخاء والشعور بالتعب.
- استخدم مصباح إضاءة ليلية لتوفير الراحة. قد يكون الظلام مخيفًا للأطفال الصغار.
- تجنب استخدام غرفة النوم كعقاب. قد يعتقد الأطفال الصغار أن غرفتهم مكان سيء إذا تم إرسالهم إلى هناك لقضاء بعض الوقت.
- تأكدي أن القيلولة أثناء النهار لا تفسد النوم أثناء الليل. يحتاج بعض الأطفال لأن تكون قيلولة بعد الظهر أقصر، وخلال وقت مبكر من اليوم، أو حتى أخذها في الخارج في عمر 2-3 سنوات تقريبًا.

أصبح طفلي يخاف من الظلام فجأة

يعد الخوف من الظلام من الأشياء الشائعة جدًا. وعند بلوغهم عامين، يكون معظم الأطفال في عمق عالم التظاهر والخيال. ولا يفهمون تمامًا الفرق بين الخيال والواقع. وفي أذهانهم، يمكن أن يحدث أي شيء أثناء الليل! ويمكن أن يظهر التنين من القصة التي سمعها قبل النوم أو المهرج الذي كان في الحفلة ويخيفه.



فكري أيضًا في أي تغييرات حديثة في عالم طفلك. هل حدث انفصال عن أحد أفراد الأسرة؟ أو هل هناك مولود جديد، أو جليسة أطفال جديدة، أو انتقال حديث؟ حتى ما يبدو وكأنه تغيير طفيف يمكن أن يجعل الطفل يشعر بعدم الأمان والخوف.

وتعتبر الحالة المزاجية لطفلك هامة كذلك، حيث يكون الأطفال العصبيون والحذرون أكثر عرضة للشعور بالخوف. ولمساعدة طفلك على التغلب على المخاوف الليلية:

- **لا تسخري منه بشأن الخوف (حتى بروح الدعابة).** ولا تحاول التحدث معهم لإقناعه بالعدول عن ذلك أيضًا، لأن هذا قد يطيل الخوف ويقلل من ثقته بك.
- **حاولي إدارة غضبك وإحباطك.** من الممكن أن يتسبب انزعاجك في زيادة محنته. وقد يجعل من الصعب عليك الاستجابة بحساسية.
- **اجعلي أحد حيواناته المحشوة بالقطن بمثابة "حارس" له.** ثم أدخله في روتين وقت النوم. وخلال النهار، قومي بتمثيل القصص حيث يراقب الحارس الآخرين.
- **إذا كان ينام عادة في غرفته الخاصة ويستيقظ في منتصف الليل، قاومي الرغبة في إحضاره إلى غرفتك.** لأن هذا يرسل رسالة أنه ليس على ما يرام عندما يكون وحده في غرفته. وبدلاً من ذلك، اذهبي لتهدئته وطمأنته بأنه آمن. راجعي مقالة [وضع الحدود](#) للحصول على المزيد من النصائح.

يتخلص معظم الأطفال من هذه المخاوف في غضون أسابيع أو أشهر قليلة. وأفضل خطة هي أن تتحلي بالحساسية والصبر. واعلمي أن هذا أيضًا سيمر. وإذا أصبحت تحديات نوم طفلك مشكلة، تحدثي إلى أخصائي HealthySteps بشأن الخطوات التالية.

يرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

