

# عادات النوم الجيدة

## النوم الجيد ليلاً

يلعب الحصول على قسط جيد من النوم ليلاً دوراً كبيراً في صحة الأطفال العقلية والجسدية والرفاهية بشكل عام. وفي الواقع، لا يقل النوم أهمية عن التغذية والنشاط البدني بالنسبة لنمو الأطفال.

للأسف، قد تسبب تجارب الطفولة السلبية (ACES) اضطراب النوم. وقد يساعدك إيلاء اهتمام خاص لنوم طفلك في العديد من الطرق. وتُظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يحصلون على القدر المناسب من النوم يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض، ويتمتعون بتركيز وسلوك أفضل في المدرسة، ويتعاملون مع التوتر بسهولة أكبر.

## فيما يلي بعض الأفكار لمساعدة أطفالك على الحصول على قسط كافٍ من النوم:

### • حافظوا على الروتين المنتظم.

ينمو الأطفال مع الروتين الذي يتوقعونه ويحبون قضاء وقت ممتع مع والديهم أو القائمين بالرعاية. وإذا فعلتم الأنشطة نفسها مع الطفل في وقت القيلولة ووقت النوم، فقد يساعد ذلك الجميع على الاسترخاء ويساعد الطفل على النوم بسهولة أكبر. جرّبوا قراءة كتاب أو غناء أغنية هادئة أو التحدث بهدوء مع الطفل. أسألوا الأطفال عن أفضل جزء في اليوم، ثم شاركوا الجزء الأفضل لديكم!

### • حافظوا على انتظام أوقات النوم والاستيقاظ.

تكون أجسامنا أكثر صحة وتعمل عقولنا بشكل أفضل عندما تكون مواعيد نومنا منتظمة ومضبوطة. ويساعد ذلك على أن يسير روتين ما قبل النوم بسلاسة أكبر عندما يعرف الأطفال المتوقع منهم. احرصوا على أن يخلد الطفل إلى النوم في الوقت نفسه تقريباً كل ليلة. ويمكن لوقت النوم المنتظم أن يجعل الاستيقاظ في صباح اليوم التالي أسهل بكثير.





- **حافظوا على نشاطكم خلال اليوم.**  
اجعلوا النشاط البدني، مثل المشي إلى الحديقة أو زيارة ساحة اللعب أو ممارسة رياضة مفضلة معًا عملاً روتينيًا عائليًا. ويتمتع الأطفال الذين يحصلون على قدر كافٍ من التمارين الرياضية بوقت أسهل في النوم ليلاً.
- **قللوا من استخدام الشاشات، خاصة في المساء.**  
تجنبوا الشاشات (التلفزيون والهواتف والأجهزة اللوحية) في مكان النوم. وأظهرت الأبحاث أن الضوء المنبعث من الشاشات يمنع الأطفال والبالغين من الشعور بالنعاس والاسترخاء في المساء. وقد يصعب استخدام الشاشة قبل النوم على الأطفال الخلود إلى النوم والاستمرار في النوم.
- **اهتموا بأجواء ما قبل النوم.**  
هيئوا مساحة تساعد الأطفال على النوم. وأبقوا الأضواء خافتة ومستويات الضوء منخفضة. ويجب أن تكون درجة الحرارة معتدلة (من الستينيات إلى أقل من السبعينيات) وليست باردة أو ساخنة. يجب أن تكون الأسرة أماكن مريحة للنوم وليست للعب.
- **اطلبوا الدعم من مقدم الرعاية الصحية.**  
تحدثوا إلى طبيب الأطفال إذا كان الطفل يعاني من الاستيقاظ بشكل متكرر أو كوابيس متكررة أو كوابيس ليلية أو زعر ليلي أو المشي أثناء النوم.

#### المصادر

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> نقلًا عن  
Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.  
Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse. J Pediatr Psychol, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040  
Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. Sleep Med Rev, 7(6), 491-506.  
Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study. Pediatrics, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

