

قبل بدء الدراسة ☐☐ 6 طرق تساعد طفلك على ضبط مواعيد نومه



الخميس 22 سبتمبر 2016 11:09 م

يعاني بعض الأطفال من فرط الإحساس بالنعاس، خاصة في أوقات النهار خلال وقت المدرسة، وإذا لم يكن الطفل يحصل على قسط كافٍ من النوم، فهناك بعض الأمور التي يمكن تجربتها للمساعدة، على سبيل المثال:

1- التزم بمواعيد ثابتة

على الرغم من الصعوبة المحتملة، شجع ابنك على الحفاظ على أوقات النوم والاستيقاظ في أيام العمل وأيام العطلة بفارق ساعتين بين كل منهما، قم أيضا بتحديد أولويات الأنشطة الخارجية عن المنهج الدراسي، وتقليل فترة التواصل الاجتماعية الليلية وفقا للضرورة ☐

إذا كان ابنك مرافقا ويعمل بوظيفة، فقلل من ساعات العمل بما لا يزيد عن 16 إلى 20 ساعة في الأسبوع ☐

2- تجنب القيلولة الطويلة

إذا كان ابنك يغلبه النعاس خلال النهار، فإن القيلولة لمدة 30 دقيقة بعد المدرسة قد توفر الانتعاش، وعلى الرغم من ذلك، توخَّ الحذر، فإغفاء العين كثيرا بالنهار قد يصعب الإغفاء ليلاً ☐

3- الحد من تناول الكافيين

قد تساعد المشروبات التي تحتوي على الكافيين في إبقاء ابنك يقظا في الفصل الدراسي، لكن آثارها عابرة، كما إن تناول الكثير من الكافيين يمكن أن يعيق النوم جيدا بالليل ☐

4- حافظ على الهدوء

شجّع ابنك المراهق على الراحة ليلا بأخذ حمام دافئ أو قراءة كتاب أو غيرها من أنشطة الاسترخاء ☐

5- اعرف متى يجب إبعاد الأجهزة الإلكترونية عن المراهق

أخرج التلفزيون من غرفة ابنك، وقلل من استخدام الأجهزة الإلكترونية في الساعة السابقة للنوم ☐

6- اضبط الإضاءة

إذا كان ابنك يستخدم الهاتف أو الكمبيوتر اللوحي بالقرب من وقت النوم، فاطلب منه تخفيض درجة سطوع الشاشة وإبعاد الجهاز عنه بمسافة لا تقل عن 14 بوصة (36 سنتم)، للحد من خطر اضطراب النوم ☐

في الصباح، عرّض ابنك إلى الضوء الساطع، فهذه العلامات البسيطة تساعد في الإشارة إلى موعد النوم وموعد الاستيقاظ ☐

ولا ينصح بتناول الحبوب المنومة والأدوية الأخرى، وبالنسبة لكثير من المراهقين، تغيير أنماط الحياة يمكن أن يحسن النوم بشكل فعّال ☐