

## 9 خطوات لتعويد طفلك على النوم وحده في فراشه



الأربعاء 26 يوليو 2017 09:07 م

في العامين الأولين من عمر الطفل، كثيرًا ما ينام مع الأبوين في سريره، وغالبًا ما تكون الدوافع مختلفة، فتارةً لأنه مريض وتارةً لأن الأم متعبة ولا تحب مغادرة الفراش ليلاً، ثم يكبر الطفل وتأتي المشكلة، فالوالدان يريدان أن ينام الطفل في سريره، فهل هي مهمة سهلة؟

1. اختاري الوقت المناسب للقيام بالمهمة

لا تفكري في نقل طفلك للنوم في غرفته إذا كنت في خضم التدريب على النوم، أو إذا كنت تستعدين لاستقبال طفل جديد، انتظري حتى تستقر الأمور، فانتظام الروتين اليومي للطفل يساعد كثيرًا على إنجاز مهمتك بسهولة أكثر

2. ابدئي بالحديث مع طفلك خلال اليوم

تحدثي مع طفلك عن توقعاتك في ذهابه للنوم في غرفته، أخبريه أن الأم والأب ينامان في سريره، والطفل ينام في سريره الجميل

3. شاركي طفلك في عمل ألبوم لقصص النوم

ليس المقصود هنا كتابًا فنيًا منمقًا، ولكن أداة تسلية يرتبط بها الطفل عاطفيًا تلجئ إليها عند دخولك معه إلى الفراش

4. أكملتي الروتين اليومي لدخول السرير

كشرب الحليب الدافئ وغسل الأسنان وحكاية قبل النوم والغطاء الملون واللعبة المفضلة وخفض الأنوار إلخ

5. هبئي نفسك لمواجهة الاعتراضات والبكاء

بعد دخول الطفل في النوم، توقعي استيقاظه مجددًا بمجرد تركك له وذهابه إلى سريرك، ولكن لا تقبلي بنومه بجانبك مهما كان اعتراضه أو بكأوه

6. نامي معه في غرفته

افتترشي الأرض أمام سرير طفلك ليطمئن أنك معه، وأنه ليس وحيدًا، وفي كل الأحوال هي فترة انتقالية مؤقتة

7. اجلسي في غرفته حتى ينام

لا تستمري في النوم على أرضية غرفة نوم الطفل، بعد ثلاثة أيام تحوّلتي إلى الجلوس على كرسي في الغرفة نفسها، ولكن بعيدًا عن السرير، وذلك بعد انتهائك من جميع الطقوس الروتينية اليومية، واجلسي صامتة تمامًا، وإذا بدأ في الكلام أو إحداث جلبة، فاتركي له الغرفة ولا تعودي حتى يهدأ تمامًا

8. راجعي الأمر مع طفلك في الصباح

إذا كانت الليلة مضيئةً لك، فأعيدي على طفلك ما تتوقعينه منه من نومه في غرفته وحده، أما إذا كانت ليلة مرضية فلا تترددي في

تشجيعه ومكافأته

9. لا تعودي للوراء

لا تفكري أبداً في أخذ طفلك للنوم بجانبك مرةً أخرى، طالما بدأتِ في تعويده على النوم في سريره، مهما كانت الظروف، حتى لو كان مريضاً، انتقلي أنتِ إلى غرفته