

كيف تعودين طفلك على النوم مبكرًا قبل بدء الدراسة؟



الجمعة 8 سبتمبر 2017 03:09 م

إذا كنتِ أمًا لطفل أو أكثر، فربما تعلمين هذه المعاناة اليومية لخلود الطفل للنوم، وخاصة مع الإجازة والخروجات المسائية والسهر أحيانًا، إذ تجد الأمهات أحيانًا صعوبة في استعادة روتين النوم المسائي ونوم الطفل مبكرًا

عودة الدراسة تعني أن أيام الدلع والكسل قد انتهت، وعادت أيام الاستيقاظ المبكر، والآن بعد شهور من النوم المتأخر، كيف يمكنكِ مساعدة طفلك على النوم مبكرًا مرة أخرى؟

1. الاستعداد مبكرًا:

تخطيء أغلب الأسر بالانتظار لآخر لحظة لإعادة تنظيم نوم أطفالها، ينصح ببدء المرحلة الانتقالية قبل بدأ الدراسة بأسبوع على الأقل

يحتاج الأطفال من 5-12 سنة إلى 10-11 ساعة نوم ليلاً يوميًا، بينما يحتاج الأطفال الأكبر سنًا حتى عمر 18 سنة من 8.5 إلى 9.5 ساعات نوم يوميًا

اشرحي لطفلك أهمية النوم ليلاً، بالطريقة المناسبة لعمره

2. استعادة الروتين اليومي، وليس روتين النوم فقط:

تحتاجين لتحديد مواعيد ثابتة للوجبات، وتحديد وقت التلفاز والألعاب الإلكترونية والهواتف للأبناء الأكبر سنًا

3. البدء بالتدريج:

ابدئي قبل الدراسة بأسبوع على الأقل، اذهبا إلى الفراش ساعة مبكرًا يوميًا، حتى تصلين إلى الموعد المحدد للنوم يمكنكِ ترك الستائر مفتوحة ليدخل ضوء الشمس في الصباح إلى الغرفة، إذ يعمل كمنبه طبيعي للجسم

4. تقديم الحافز:

يمكنك تحفيز طفلك باستخدام الأشياء التي يفضلها يمكنكِ تحفيزه بالذهاب لشراء مستلزمات العام الدراسي الجديد بمجرد انتظام روتينه اليومي

5. جعل وقت النهار مليئًا بالعمل:

الطفل الذي يقضي وقته في الجلوس أمام تلفزيون أو الكمبيوتر، لن ينتظم روتين يومه مثل الطفل، الذي يقضي يومه في الممارسة الأنشطة نظمي يوم طفلك ليمارس الرياضة أو أي نشاط بدني ونشاط ذهني ومجموعة متنوعة من الأنشطة النهارية ليكن وقت الليل وقت الهدوء والراحة

6. إعادة تنظيم نوم طفلك أولوية لأسرتك:

لا داعي لقطع المرحلة الانتقالية بسهرة عائلية حتى الصباح، تفسد كل ما اجتهدتِ لإعادة تنظيمه

15 نصيحة لتعويد طفلك على النوم مبكرًا

7. تهينة أجواء النوم لطفلك:

هيئي غرفته لتكون هادئة ومظلمة أو ذات إضاءة هادئة كما يفضل طفلك

8. الانتباه للطلبات الأخيرة:

عندما يذهب الأطفال للفراش، قد يغرقونك بطلبات مختلفة مثل: قصة، كوب حليب، حضان، قبلة، اللعب للمرة الأخيرة بالأمية، لتجنب الذهاب والعودة في عدة رحلات لغرفة الطفل، اجعلي هذه الطلبات جزءًا من الروتين اليومي للطفل