

7 نصائح لتشجيع طفلك على النوم بمفرده



الجمعة 22 سبتمبر 2017 04:09 م

تحدثت معي صديقتي مروة عن طفلها عمر وكيف أنها تجد صعوبة في تعويده على النوم بمفرده، ورغم محاولاتها الجاهدة سرعان ما يعود لها عمر في منتصف الليل لينام بجانبها، وهنا أردت أن أقدم لها نصائح هي والأمهات الأخريات اللاتي يعانين نفس المشكلة: أولاً: تخلصي من الأجهزة الإلكترونية

تخلصي من كل الأجهزة الموجودة في غرفة نوم طفلك مثل التلفزيون والكمبيوتر، فهذه الأشياء تثير جنون طفلك، وتمنعه من النوم، ويراعي أن تضيئي الغرفة بنور خافت في الغرفة والتي تحفز طفلك على النوم □ ثانياً: وضع أشياء روتينية بسيطة

يجب أن تعودي طفلك على بعض العادات الروتينية البسيطة مثل حمام دافئ قبل النوم، غسل الأسنان، قصص قبل النوم، الأمر الذي يساعدك على تهيئة طفلك لوضعية النوم، ويخفض مستوى التوتر لدى طفلك □

ثالثاً: اتركي الغرفة تدريجياً

احرصي على الخروج من الغرفة قبل أن يخلد طفلك إلى النوم، حتى لا يعتاد ذلك، ويمكنك أن تتبعي ذلك تدريجياً، بحيث تبدئين في ترك غرفة نوم طفلك مبكراً قبل أن يخلد للنوم تدريجياً □ رابعاً: هدئي من روع طفلك

طفلك يتوقع أن يظهر له وحش كاسر أسفل السرير بمجرد أن تخرجي من الغرفة، لذا قومي بجولة مع طفلك في أنحاء الغرفة لتمنحي طفلك الشعور بالأمان □

خامساً: الاطمئنان على طفلك

بالتأكيد تعدين طفلك أن تطمئني عليه من وقت لآخر أثناء نومه، احرصي أن تؤخري هذه الزيارة تدريجياً، حاولي ألا تقل المدة منذ البداية عن 5 دقائق □

سادساً: اشرحي السبب لطفلك

إذا فاجأك طفلك في منتصف الليل وعاد إلى غرفتك كوني حازمة معه، فقط أخبريه أنك في حاجة إلى أن ينام في غرفته، ووضحي له الأسباب بأنه قد كبر الآن وأنه في حاجة إلى أن ينام بغرفته الخاصة □ سابعاً: كافئي طفلك على سلوكه الجيد

عندما ينام طفلك بمفرده قومي بمكافئته على سلوكه الجيد حتي يعتاد طفلك على تكرار هذا السلوك جيداً □