

# خطوات بسيطة لتدريب طفلك على النوم!

- ضعي طفلك في تخته عند وقت النوم، عندما يكون مستعداً لذلك.
- اذا بكى طفلك، فاسمح له ان يقوم بذلك لمدة 3 دقائق
- بعد ذلك، ادخله الى غرفته، وربطي على ظهره. يمكنك ان تقولي له بأن تحبينه، او بضعة كلمات حنونة لا تثيره، ولكن الاهم هو الا تحمليه.
- تأكدي من ان تخرجي من الغرفة، بعد أقل من دقيقة من دخولك اليها.
- قد يعاود طفلك البكاء او النحيب، اسمحي له بذلك عيري<sup>٣</sup> 5 دقائق
- تتحققي من طفلك بين الحين والأخر وتأكدي من زيادة الوقت بين الزيارة والثانية
- اعيدي الكرّة في الليلة التالية ولكن زيدي الوقت التي تسمحين له في ان يبكي، كل ليلة أكثر.