شرح بسيط لما هو تدريب النوم في الواقع!

التدريب على النوم هو مصطلح واسع يستخدم في الغالب لوصف طرق مختلفة يستخدمها الآباء لإيصال أطفالهم للنوم. البعض يقوم بذلك مع الإساءة ، بينما يرى آخرون ، مثلي ، أنه أداة رائعة عندما يستخدم بشكل صحيح يعطي الأطفال القدرة على النوم بشكل مستقل.

تدريب النوم هو فعل تعليم طفلك النوم بشكل مستقل ، دون مساعدات نوم مثل إطعامهم حتى يناموا ، هزهم ، استخدام مصاصة ، وما إلى ذلك. في الأساس ، أرى أن التدريب على النوم يوفر لطفلك خيار الخروج من نومه بأنفسهم. ومع ذلك ، دعني أتناول المزيد من النقاط أدناه:

- **لا تتضمن هذه الطريقة على البكاء**

خلافا للاعتقاد الشائع ، فإن التدريب على النوم لا يعادل البكاء. يعد البكاء حتى النوم أسلوب تدريب على النوم ، ولكنه ليس طريقة يختارها كل الأهل.

- **انها طريقة يقودها الأهل**

هذا لا يعني أن الآباء لا ينبغي أن يأخذوا بعين الاعتبار الاحتياجات الفردية لطفلهم ، ولكن في النهاية ، يعود الأمر إلى الوالدين لتحديد ما ينطوي عليه التدريب على النوم. وهذا يعني أيضًا تحديد شكل بيئة صامتة. بعض الآباء يختارون استخدام اللهايات ، ، وستائر التعتيم ، إلخ ، إلخ. وبغض النظر عن ذلك ، فهذه هي الخيارات التي يتخذها الوالدان وليس الطفل. كما يتم تحديد جدول النوم من قبل الوالدين بناء على احتياجات وتطور أطفالهم.

- **يجب أن تكون مقصودة**

يجب أن يكون التدريب على النوم مقصودًا. لا يمكن القيام به بشكل صحيح إذا لم يكن هناك اتساق أو انضباط. إنها ليست مهمة سهلة ، ولكن معظم المهام الأبوية التي تستحق العناء تأتي مع تحديات كبيرة. ولكي يكون تدريب النوم هو الأكثر فعالية وأسهل في التنفيذ

، يجب على الوالدين الجلوس معًا ووضع خطة. ليس من المستحسن أبدًا اتخاذ قرارات متهورة في منتصف الليل عندما تكون في حالة من اليأس والنوم محرومًا.

البحث عن الأساليب المتاحة ، أو اتخاذ قرار بشأن هجين خاص بك. قرر متى ستبدأ التدريب على النوم واجعل ذلك أولوية. الحياة مشغولة وستكون هناك دائما اضطرابات محتملة. إذا كنت تريد أن يكون التدريب على النوم ناجحًا ، فأنت بحاجة إلى ترتيبه في قائمة أولوياتك.

في كثير من الأحيان أرى الأمهات يشتكين لأن طفلهن لن ينام ، لكنهن لا يستطعن أيضًا بذل الجهد. الحياة ليست مثالية والظروف نادرا ما تكون مثالية. ومع ذلك ، مع شيء من قبيل التدريب على النوم ، لا يمكنك أن تتوقع جني المكافآت دون وضع العمل الشاق.

- **يمكن القيام به من اليوم الأول**

لقد رأيت ذلك مرارا وتكرارا ، اذ ان الكثيرين يستسلمون لبكا طفلهم وينسون الروتينات وغيرها ، ويركزون فقط على حمل طفلهم خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حياته. مع ذلك ، فإنه يحبطني لأنه في حين أن المشاعر جميلة ، والحقيقة هي أن العديد من الأمهات لا يمكن "مجرد حمل طفلهن" لمدة 3 أشهر على التوالي. هذا ينطبق بشكل خاص على أي أم لديها أكثر من طفل واحد.

المسألة الثانية هي أنه من الأصعب النوم برعاية الطفل الأكبر سناً الذي يحصل عليه. لذا ، فإن الإمساك لعدة أشهر يمكن أن يكون أكثر تحديًا للجميع على المدى الطويل.

لا يلزم أن يكون التدريب على النوم من اليوم الأول مثيرًا ، وهناك بالتأكيد مجال للتنازل. تراهن أن أقضي الكثير من الوقت في تحريض حديثي الولادة خلال تلك الأسابيع الأولى الأولى!

ليس عليك أن تدع طفلك يبكي على الإطلاق لبدء التدريب على النوم. شيء بسيط مثل العمل على روتين "تناول الطعام ، الاستيقاظ ، النوم" هو مكان رائع للبدء.