

5 نصائح لتدفعي أطفالك للنوم!

إذا كان أطفالك يحاولون مراراً تأجيل موعد نومهم، من أجل كوب ماء، أو خوفاً من النوم وحدهم أو لأي سبب آخر، فلا بد من إعادة النظر في الطرق المستخدمة لإقناعهم العكس. هذه 5 نصائح ستساعدك حتماً على جعل مهمة وضع أطفالك في السرير سهلة جداً!

• حددي لهم روتين قبل النوم:

روتين ما قبل النوم مفيد للجميع، فهو يريح الجسم من أتعاب النهار، ويخبر الدماغ بأننا نستعد للنوم، فيضعنا في حالة النعاس اللازمة. من الأفضل أن يكون الروتين بين الثلاثين دقيقة والساعة، لا أكثر، كما يجب أن يتضمن نشاطات تريح الأطفال، وتنتهي في السرير فقط. شاركي أطفالك الصغار هذا الروتين، أما أطفالك الأكبر، فسيكون بإمكانهم فعل ذلك بأنفسهم.

قد يتضمن روتين النوم ما يلي:

- حمام دافئ
- لبس البيجامة
- اختيار زي اليوم التالي
- تناول وجبة خفيفة
- قراءة كتاب
- إطفاء الضوء
- أطفئي كل شيء!

في عصر التكنولوجيا، قد يكون من الصعب عدم إيجاد طفل مغرم بألعابه الإلكترونية، ولكن لوضعه في سريره، لا بد من التخلي عنها! إن الضوء الذي يتعرض له الأطفال قبل النوم، يبهر أعينهم فيمنعهم من النوم بسبب تدخله في عملية إفراز الدماغ لهورمون الميلاتونين، الذي ينظم دورة النوم. لذلك עליكي أن تكوني صارمة في أخذ قرار إطفاء جميع الإلكترونيات في المنزل، من الأي باد والحاسوب الى التلفاز، ساعة واحدة على الأقل قبل موعد النوم.

• إخلي لهم المكان من الأشباح التي تخيفهم

يخاف الأطفال من الظلام، فيتخيلون أشباحاً تحت أسرّتهم، وأشخاصاً مخيفين في خزاناتهم وذلك بسبب نشاط خيال الطفل في عمر صغير. يتردد الخوف من الظلام لدى الأطفال بين عمر السنتين والست سنوات،

كما يمكنه ان يطال الأطفال من الأعمار الأخرى. دعيهم يناموا مع أحد ألعابهم المفضلة او الدبائيب المحشوة التي تبعث الراحة فيهم وذكرهم بأنها هنا لحمايةهم، لا تسخري من طفلك بسبب مخاوفه بل تأكدي معه من خلوه غرفته من أي شبح، قبل النوم، إختاري لهم لمبة مميزة وخاصة لأوقات النوم تنير غرفتهم قليلاً، ضعي تحت طفلك في الزاوية لتقليل المساحة المفتوحة التي تخيفه.

• أطعمهم الطعام المناسب

تأكدي من الا يتناول أطفالك أطعمة تحتوي على الكثير من السكر قبل النوم، او أطعمة تحتاج الى الكثير من الوقت للحرق إذ انها ستسرق النوم من عينيهم، وتجعلهم أكثر حركة. استبدلي العشاء الثقيل بوجبة أخف ولكن تأكدي من انه شبع، إذ ان الجوع يمنع الطفل من النوم أيضاً. الحل هو وجبة خفيفة قبل النوم تحتوي على البروتين والكربوهيدرات، كالحبوب غير السكرية والحليب، او شريحة الديك الرومي والكرفس.

• افرشي غرفتهم بطريقو سليمة

تأكدي من ان الظلام الذي يسود غرفة طفلك ودرجة الحرارة فيها، مناسبان للنوم. قد تكون هذه هي أسباب عدم قدرته على النوم بشكل سليم. لذلك قومي بالتعديلات اللازمة لتعطيه احساس الراحة الذي يحتاج اليه.