أهمية النوم للطفل

◄يُجمع الأطبّاء والباحثون على أنّ النوم يسمح للخلايا بأن ترتاح وتتجدد بعد فترة من النشاط النهاري الطويل، ويقولون أنّ النوم الكافي يسمح باستيعاب جيّدٍ وبأعصاب مرتاحة تساعد على تقبّل الأمور ومعالجتها بشكل هادئ بعيداً عن التشنّج والعصبيّة. ومن المعلوم أنّ فترة نوم كافية ووجبات غنيّة ومنتظمة تساعد الطفل على القيام بكلّ نشاطاته بشكل ممتاز، وهناك اتفاق شبه كامل بين الباحثين على أن ساعة من النوم في منتصف الفترة الصباحية وكذلك بعد الظهر مهمّة جدّاً للأولاد ما بين الثانية والسادسة من العمر، ويعتبرون انّ الولد بحاجة لأن ينام على الأقل إحدى عشرة ساعة من 24 ساعة وعلى الأهل أن يتبعوا كافة الأساليب المحببة لتعويد الولد على النوم باكراً. إنّ غالبية الأولاد يحاولون تأخير ساعات نومهم فيطلبون كوباً من الماء أو يحاولون الذّهاب إلى الحمّام لأكثر من مرّة، فما على الأهل في هذه الحالات إلا التجاوب بطريقة تضع حداً لهذه المماطلة كأن نحمل إليه كأس الماء إلى السّرير ونضع الألعاب التي يحبّها إلى جانبه أو قريباً منه وأن نطلب منه أن يذهب إلى الحمّام قبل أن يستلقي على الفراش مع قبلة من أحد الوالدين أو كليهما والأمنيات بليلة هانئة وسعيدة وإذا حاول الولد أن يكرّر طلباته يجب عدم إعطائه أذناً صاغية فيستسلم للنوم وتنتهي المشكلة. بعض الأولاد يكونون في حالة عصبيّة لأسباب مختلفة فيمصّون الإبهام أثناء النوم وأحياناً في اليقظة، وتعتبر هذه حالات عارضة تنتهي بشكل تلقائي غالباً بعد زوال أسبابها العارضة ولا داعي للقلق.► المصدر: كتاب أبناؤنا من