

عند التعامل مع أطفالنا أخطاء نقع فيها



العمر من 6 - 12 عاماً

عند بلوغ الطفل سن السادسة، فإنّه عادة لا يحتاج إلى أن يغفو أثناء النهار، كما أنّ مجمل ساعات النوم تقل إلى 11 ساعة في اليوم، وحين يصبح في العاشرة من عمره يكون عدد ساعات النوم حوالي 10 ساعات يومياً.

نصائح تساعد الآباء لضمان نوم أفضل لأطفالهم:

- يجب أن تكون غرفة نوم الطفل جذابة ومريحة.

- خلّو غرفة الطفل من التلفاز أو ألعاب الكمبيوتر.

- يمكن السماح للطفل بالاحتفاظ بلعبته المفضلة معه في السرير.

خلال هذه الفترة تختفي المشكلات التي واجهته في طفولته المبكرة، كما أنّ معظم الأطفال ينعمون بنوم هادئ أثناء الليل، ويكونون يقطّين تماماً أثناء النهار، وكالكبار، فإنّ بعض الأطفال كالطيور المبكرة (أشخاص النهار) يستيقظون مبكرين وينامون مبكرين، وبعضهم كطيور الليل (أشخاص الليل) .. المشكلة الرئيسة في هذا العمر هي موعد النوم أكثر من كونها مشكلة في النوم، وأكثر مشكلة شيوعاً في هذا العمر هي رفض النوم، فالطفل يحاول تأخير موعد نومه إما لمشاهدة التلفزيون أو اللعب أو حلّ

الواجبات المدرسية.. وقلّة النوم في هذا العمر تظهر نتائجه السلبية في النهار، فالنوم غير الكافي كفيل بجعل الطفل عصبيًا وتصرفاته غريبة أثناء النهار، كما أنّ الطفل قد ينام أو يفقد تركيزه في المدرسة.

هذه بعض النصائح التي تساعد الآباء لضمان نوم أفضل لأطفالهما:

- ضع موعد نوم مبكرًا ليتم اتباعه، على الرغم من أنّ موعد النوم قد يختلف من طفل لآخر، إلا أنّّه عليك اتباع الموعد الذي تجده يوفر نومًا كافيًا لطفلك.
- يجب أن تكون غرفة نوم الطفل جذابة ومريحة.
- يجب ألا يكون في غرفة الطفل تلفاز أو ألعاب كمبيوتر أو ألعاب أخرى، يمكن السماح للطفل بالاحتفاظ بلعبته المفضّلة معه في السرير أو النوم معها.
- علّم طفلك اتباع بعض العادات الحميدة قبل النوم؛ مثل الذهاب إلى الحمام، وتنظيف الأسنان.. إلخ.
- ابدأ بتعليم ابنك دعاء النوم (الورد).

متى تطلب المساعدة؟

ما سبق كان توجيهًا للآباء لمساعدة أطفالهم لتعلم عادات وأساليب نوم جيدة، ومع ذلك، فإنّ الأطفال قد يعانون من اضطرابات في النوم والتي تحتاج إلى المساعدة؛ وبالتالي إلى علاج طبي، إذا كان نوم الطفل يتعب الطفل أو أياً من أفراد العائلة، أو إذا كان طفلك يعاني من أحد الشكاوى التالية؛ فذلك يعني أنّ الوقت قد حان لاستشارة الطبيب المختص؛ الشخير، نوم غير ملائم في النهار (مثل النوم في المدرسة بعد نوم ليلة هنيئة)، عدم القدرة على النوم في الليل، تكرار الاستيقاظ من النوم في الليل، المشي المتكرر أثناء النوم أو الكوابيس.

اضطرابات النوم عند الأطفال:

النوم رحمة من رب العالمين، قال تعالى: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا) (النبا / 10)؛ أي لباس لكم، ولذلك أجمع العلماء على أنّ النوم في الليل مهم جدًّا لصحة الأبدان.

فالطفل في الأشهر الأولى عند ولادته ينام ما يقارب 22 ساعة، ولكنه يصحو بين فترة وأخرى؛ إما لجوع أو لمرض أو لعطش أو أنّّه يقوم لحاجة.

وتتقلص ساعات النوم حتى تصبح عشر ساعات في سن السادسة، و8 ساعات في سن المراهقة.

وهذه الساعات يجب على الطفل أن ينامها لكي ينمو نمواً سليماً صحيح الجسم بعيداً عن التوترات العصبية.

أخطاء تقع فيها :

أولاً: تأخر النوم بالنسبة للطفل يحدث عنده توترات عصبية، وخاصة عندما يستيقظ للمدرسة ولم يأخذ كفايته من النوم؛ مما قد يؤدي إلى عدم التركيز في الفصل أو النوم فيه.

ثانياً: بعض الأسر تحدد مواعيد ثابتة لا تتغير مهما تكن الأسباب، فالطفل حدد له موعد الثامنة ليلاً، ولذلك يجب عليه أن يلتزم به مهما تكن الظروف، وهذا خطأ؛ لأنّ الطفل لو كان يستمتع باللعب ثمّ أجبر على النوم فإنّ ذلك اضطهاد له وعدم احترام لشخصيته، وكذلك فإنّ الطفل ينام متوتراً؛ مما ينعكس ذلك على نومه من الأحلام المزعجة وعدم الارتياح في النوم.

ثالثاً: بعض الآباء يوقظ ابنه من النوم لكي يلعب معه أو لأزّيه اشترى له لعبة، وخاصة عندما يكون الأب مشغولاً طوال اليوم وليس عنده إلا هذه الفرصة، فإنّ هذا خطأ، لأنك قطعت على ابنك النوم الهادئ ومن الصعب أن ينام مرة أخرى بارتياح.

رابعاً: بعض الآباء ينتهج أسلوب التخويف وبث الرعب في نفس الطفل؛ لكي ينام، وهذا أكبر خطأ يقع فيه الآباء.

خامساً: بعض الأمّهات قد تقص على ابنها حكايات قد تكون مخيفة؛ وبالتالي تنعكس آثارها السلبية على الطفل في نومه على شكل أحلام مزعجة؛ مما يؤثر على استقرار الطفل في النوم.

سادساً: بعض الأسر قد تُرغّب ابنها بشرب السوائل من عصير أو ماء أو غيرهما وخاصة قبل النوم مباشرة، وذلك يؤدي إلى التبول اللاإرادي الذي تشتكي منه معظم الأسر.

سابعاً: غلق الغرفة على الطفل عند الذهاب للنوم والظلام الدامس يزرع الخوف في نفس الطفل من الظلام، كما يسبب عدم الاستقرار والاضطراب في النوم.

ثامناً: عدم تعويد الطفل منذ الصغر على النوم بمفرده، حيث إنّ بعض الأسر تسمح للطفل أن ينام مع الوالدين أو الأم حتى سن السادسة، وهذا خطأ كبير؛ لأنّ هذه الحالة ينشأ تكالياً غير مستقر.

لذلك ننصح بأن نعوّد الطفل على النوم منذ الصغر؛ أي من السنة الأولى بالنوم وحده حتى يتعوّد على ذلك.

وأخيراً:

نجد أنّ كثيراً من المشكلات التي يعانيها الأطفال سواء في التبول اللاإرادي، أو الخوف من الظلام، أو الصراخ أثناء النوم، أو النوم في المدرسة، أو عدم الاستيعاب، أو عدم الذهاب إلى المدرسة.. كلها بسبب الاضطراب في النوم وعدم الاستقرار.