مشكلات النوم عند الأطفال.. الحلول تربوية بالدرجة الأولى

أهمية النوم:

النوم من أعظم الأمور أهمية للصغار والكبار معاً. فهو إحدى الحاجات الإنسانية الأساسية الأولية، التي يولد الإنسان مزوّداً بها، ولابدّ أن تجد الإشباع المناسب لها، وإلا فقد الإنسان حياته، فهو كالهواء (الأوكسجين) والماء والطعام والتخلّص من الفضلات؛ وهذه كلها حاجات أولية أساسية، يتحتّم إشباعها؛ حتى تستمر حياة الكائن الحي، والشائع أنّ الإنسان ينام نتيجة لحلول التعب، وأنّه ينام ليجد نشاطه وطاقته التي تكون قد استنفذت واستهلكت أثناء يقظته ولكن هناك وجهات نظر أخرى ترى أنّ النوم لا يحلّ بسبب التعب، ولكنه يحدث ليحمي الإنسان من حلول التعب. وأياً كان الذي يسبق الآخر، ويؤدي إليه: التعب أم النوم، فإنّ الإنسان في حاجة إلى النوم؛ حتى تستمر حياته؛ وحتى يستطيع أن يؤدي وظائفه المختلفة على نحو سليم.

وإذا كان النوم يمثّل جزءاً من حياة الراشد، يبلغ ثلث اليوم أو ربعه، فإنّ النوم في حياة الطفل الرضيع حديث الولادة، يكاد يشكّل أكثر من 80 بالمئة من يومه؛ فهو ينام أكثر من عشرين ساعة في اليوم. فالأصل أنّه نائم، ولايوقظه إلا الجوع أو الألم أو عدم الارتياح الناتج عن المغص أو البلل. وساعات النوم الطويلة في هذه السن المبكرة، على جانب كبير من الأهمية؛ لاستقرار الطفل جسمياً

وانفعالياً؛ حيث تنمو أجهزته العصبية والجسمية والنفسية بشكل أفضل؛ عندما تتاح له ساعات نوم هادئة مستمرة.

وتبدأ ساعات النوم في التناقص بعد ذلك، ويبدأ التناقص في ساعات النهار أوّلاً، كما يقل النوم المتقطع ليلاً، وتصل ساعات النوم في العام الثاني إلى خمس عشرة ساعة.

مشكلات النوم أو أعراضه عند الأطفال:

1- مقاومة الذهاب إلى النوم: مقاومة الطفل الذهاب إلى فراش النوم، من أكثر مشكلات النوم شيوعاً، ومع ذلك فسنستعرض لها باختصار؛ معظم الآباء – تقريباً – يخبرون هذه المشكلة التي قد تطول أو تقصر، أو تظهر على مراحل، أو في مواقف أو مناسبات معينة؛ حيث يرفض الأبناء الذهاب إلى الفراش عندما يطلب منهم ذلك، أو يذهبون إلى فراشهم على مضض وخوفاً من عقاب الوالدين؛ إذا ما عصوا الأوامر بالذهاب.

وإذا أظهر الأبوان قلقاً، أو اهتماماً بهذا السلوك؛ فإنّه قد يتدعى ويستغله الطفل لفرض نفسه وأسلوبه على والديه.

وتظهر هذه المشكلة عند طفل الثالثة وما قبلها، بل إن بعضهم يستيقظ من نومه، ويطلب أمه، ويريد أن تحمله، وألا تتركه، ليحصل الطفل على حب والديه كحق له، وباعتباره ابناً لهما بصرف النظر عن الأمور الأخرى. لأنّ كثيراً من الآباء يعبّرون عن حبهم لأبنائهم، حينما يكونون راضين عنهم فقط، وقد يهدّدونهم – أحياناً – بسحب هذا الحب، إذا لم يطابق سلوكهم توجيهات الآباء، ولذا فإننا نقول بثقة إنّ شعور الطفل بحبّ الوالدين له، أفضل ضمان ووقاية من تعرّضه للمشكلات أو للإضطرابات.

2- الأمر الثاني في مواجهة مشكلات النوم بعد إشعار الطفل بحب والديه له، هو وضع نظام للنوم، بمعنى أن يكون هناك موعد محدد للذهاب إلى النوم، وموعد استيقاظه، وأن يكون معلوماً للطفل جيّداً، وأن تكون الفترة التي تسبق الذهاب إلى النوم هادئة، فلا يتعرّض فيها الطفل لإثارة، وأن يتناول فيها وجبة كبيرة أو دسمة.

3- أن يتيح الوالدان للطفل ظروفاً مريحة للنوم، وتتمثل هذه الظروف في أن يكون مكان النوم مكاناً هادئاً، به درجة من الظلام، دافئاً في الشتاء، جيّد التهوية وغير رطب، والمقصود هنا أن تكون العوامل الفيزيائية دافعاً إلى مساعدة الطفل على أن يخلد للنوم المريح؛ لأنّ الضوضاء والإضاءة الباهرة العالية، من شأنها ألا تسلّم الطفل إلى النوم المريح.

4- على الوالدين أن يعلما الطفل، أن يعوداه منذ البداية، على أنّ النوم هو فترة الراحة التي يقضيها الفرد مع نفسه، وليس مع الآخرين. ومن المهم أن يعوّد الآباء الطفل على أن ينام بمفرده في سريره، إبتداءً من العام الثاني من عمره. كما أن بعض الأمهات تعمد إلى حمل الطفل كثيراً؛ ولذا يرتبط بها الطفل، ولا يريد أن يفارقها حتى عند النوم. وبعض الآباء يتركون الطفل بينهم مع أفراد الأسرة الكبار في سهرهم لفترات تجعل الطفل يشعر بأنّ الذهاب إلى النوم بمفرده، كأنّه حرمان من حق

الوجود مع الآباء، أو كعقوبة على خطأ لم يرتكبه.

5- يفضّل أن يمهّد الآباء لنوم الطفل وأن يهيؤوه لذلك، بأن تقول له الوالدة مثلاً: "سوف تذهب إلى فراشك بعد قليل"؛ فإن ذلك يجعله يستعد للذهاب إلى النوم، ويحول بينه وبين العناد والمخالفة التي يمكن أن تصدر عنه.