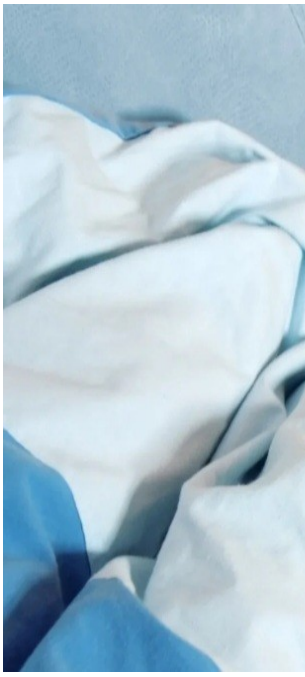
سر النوم الساحر: إليك 10 عادات مضمونة تجعل طفلك يغفو بدقائق



نادراً ما يمر وقت خلود الأطفال للنوم بسهولة ويسر، فهو الوقت الذي يتذكر فيه الأطفال فجأةً كل سؤال نسوا طرحه، أو يشعرون بالعطش خمس مرات، أو يُقررون الانخراط في نقاشات عميقة حتى، يمضي موعد النوم المقرر.

وبحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة "India of Times"، فإن:"جودة النوم لا تقتصر على تجنب الانزعاج في صباح اليوم التالي، بل إنها أساس التنظيم العاطفي والنمو البدني والانتباه وحتى التعلم، وعندما ينام الأطفال جيدًا، يستيقظون أكثر انتعاشًا وتعاونًا، وقدرة على التعامل مع كل ما يُلقيه عليهم اليوم".

وإذا كانت أمسيات الطفل تُشبه صراعا أكثر من كونها استرخاءً، فقد حان الوقت لإعادة ضبط نهجه في النوم، وهناك "10" عادات لوقت النوم بسيطة وعملية ومُثبتة فعاليتها في مساعدة الأطفال على النوم بشكل أسرع والبقاء نائمين لفترة أطول والاستيقاظ بمزاج أكثر سعادة، كما يلي:

موعد نوم ثابت

يزدهر الأطفال بالقدرة على التنبؤ، وعندما ينامون ويستيقظون في نفس الوقت كل يوم، تبدأ أجسامهم باتباع هذا الإيقاع بشكل طبيعي، إذا تغير وقت النوم بشكل كبير في عطلات نهاية الأسبوع أو خلال العطلات، فقد يُربك ذلك ساعتهم البيولوجية ويؤدي إلى صباحات خاملة، فمجرد تحديد موعد ثابت لمدة 15 دقيقة يمكن أن يُفيد، لكن ينبغي اختيار وقت واقعي للخلود إلى النوم والالتزام به، ويجب ابتكار روتين هادئ يُشير إلى أن "اليوم على وشك الانتهاء".

أنشطة هادئة متكررة

لا يستطيع الأطفال النوم بمجرد تلقيهم الأمر بذلك، إنهم يحتاجون إلى وقت لتغيير مسارهم عقليًا وجسديا، يساعد روتين وقت النوم الهادئ على إشعار أدمغتهم بأن وقت الراحة حان الآن، ويمكن تجربة سلسلة من 3-4 أنشطة هادئة ومتكررة مثل تنظيف الأسنان وارتداء ملابس النوم وقراءة كتاب قصير وخفت الإضاءة، ويساعد اتباع هذه الخطوات بنفس الترتيب كل ليلة في ترسيخ إشارات النوم في أدمغة الأطفال.

إضاءة خافتة وصوت منخفض

تُحفّز الأضواء الساطعة والأصوات العالية الدماغ وتُؤخر إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي يُشعر بالنعاس، قبل النوم بحوالي 30-60 دقيقة، ينبغي إطفاء الأنوار العلوية واستخدام بدلاً منها مصابيح دافئة وخافتة، كما يجب إطفاء التلفزيون وتقليل ضوضاء الخلفية، مع التحدث بنبرة أبطأ وأكثر هدوءًا. يجب أن يشعر الطفل وكأن البيئة المحيطة به تهدأ.

لا شاشات قبل النوم

تُعد الشاشات من أكثر مُسببات اضطراب النوم، فالضوء الأزرق المنبعث من الهواتف أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة التلفزيون يمنع إنتاج الميلاتونين، ويُبقي أدمغة الأطفال مُنتبهة، حتى لو بدوا مُتعبين، كما أن المحتوى نفسه سواء الألعاب أو المسلسلات أو مقاطع فيديو يوتيوب، غالبًا ما يُحفز الطفل بدلاً من أن يُريحه.

إذا كان وقت الشاشة جزءًا من روتين المساء، فيجب تحديد وقت لإيقاف تشغيل التكنولوجيا يوصى بأن

يكون قبل النوم بـ45 دقيقة على الأقل. يمكن استبدال الشاشات بالرسم أو الألغاز أو كتب القصص أو حتى بموسيقى خلفية خفيفة.

وجبة خفيفة صحية

يمكن أن يُبقي الجوع الأطفال مستيقظين، وكذلك الوجبات الخفيفة الدسمة أو المُحلاة، إذا احتاج الطفل إلى شيء قبل النوم، فيمكن أن يحصل على خيار خفيف يُساعد على النوم مثل حليب دافئ أو موزة أو بعض اللوز أو وعاء صغير من الشوفان، ويجب تجنّب الشوكولاتة والأطعمة الحارة، أو أي شيء غني بالكافيين، إن الهدف هو الراحة، وليس الطاقة.

لحظات هادئة للتواصل

ينبغي استخدام وقت النوم كلحظة هادئة للتواصل، وليس وقتًا للتصحيح. إن اللحظات التي تسبق النوم هي أكثر الأوقات انفتاحًا عاطفيًا لدى الأطفال، إذا أصبح وقت النوم مساحة للتوبيخ، أو التذمّر بشأن الواجبات المنزلية، أو تدوين كل ما نسيه، فإن ذلك يُسبب التوتر، الذي يمكن أن يُؤخر النوم، يوصى بالحفاظ على نبرة صوت دافئة ولطيفة. يمكن طرح سؤالًا هادئًا واحدًا مثل "ما الذي جعلك تبتسم اليوم؟" أو "ما هو الجزء المُفضّل لديك من يومك؟" هذا يُطمئنه عاطفيًا ويساعده على النوم بشعور بالأمان.

التحكم في مساحة النوم

ينام الأطفال بشكل أفضل في مكان يُشعرهم بالأمان والألفة، ينبغي إعطاؤهم الفرصة لاتخاذ خيارات صغيرة قبل النوم مثل أية بيجامة يرتدونها، أي دمية محشوة ينامون معها أو أي قصة يقرأونها، إنها خيارات صغيرة تمنحهم شعورًا بالسيطرة، وتقلل من صراعات القوة، ويمكن أيضًا إشراكهم في الحفاظ على ترتيب سريرهم أو تجهيز ركن مريح بالبطانيات أو الوسائد، إن الشعور بالملكية يجعلهم أكثر اهتمامًا بعملية النوم.

تمارين التنفس

إذا كان الطفل قلقًا أو متململًا أو يواجه صعوبة في الاسترخاء، فربما يفيد اتباع روتين تنفس قصير،

ويمكن تجربة "التنفس البطني"، حيث يضع يده على بطنه ويراقبها وهي ترتفع وتنخفض ببطء أثناء الشهيق والزفير. كما أن هناك تأملات نوم موجهة ممتازة للأطفال على يوتيوب، تساعد هذه التأملات على إبطاء الأفكار المتسارعة وتوجيههم إلى حالة ذهنية نائمة.

غرفة باردة ومظلمة

إن درجة الحرارة والضوء عاملان مهمان، ويميل الأطفال إلى النوم بشكل أفضل في غرفة باردة قليلًا، تتراوح درجة حرارتها بين 20 و22 درجة مئوية، وإذا كانت الغرفة شديدة الحرارة، فسيتقلبون في فراشهم وإذا كانت شديدة البرودة، فسيستيقظون مبكرا، وينبغي استخدام ستائر معتمة إذا كان ضوء الصباح يوقظهم مبكرًا، ويراعى إزالة أو تغطية أضواء الليل الساطعة أو شاشات LED. كما يمكن لجهاز ضوضاء بيضاء أو مروحة حجب أصوات المنزل وخلق جو نوم هادئ.

التواجد بصبر

إن أقوى مُحفز لنوم الأطفال هو وجود أحد الأبوين. يجب التأكد من أن الطفل هادئ حتى لو كان روتين نومه قصيرا، يجب الجلوس مع الطفل أثناء نومه إذا لزم الأمر، خاصةً خلال فترات الانتقال أو السفر أو الأيام العاطفية الصعبة.