

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 13، حلول لمشاكل النوم: الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من عمر 3 - 5 سنوات  (عربي) |

# ملخص

* قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة يعاني من مشاكل متعلّقة بالنوم أو بالتهدئة. إذا لم تكن أنماط نوم طفلكم تؤثر عليكم وعلى عائلتكم ولديكم إستراتيجيات ناجحة، فإذاً قد لا يكون عنده مشاكل متعلّقة بالنوم.
* يتم تشجيع الوالدين على الاستجابة لاحتياجات طفلهم في مرحلة ما قبل المدرسة. التهدئة التفاعلية هي إدراك أن طفلكم يحتاج إلى المساعدة والاستجابة له بشكل مناسب.
* هناك بعض الوسائل التي يمكنكم تجربتها إذا كان لديكم مشاكل متعلّقة بنوم طفلكم، وهي تشمل: تقليل موعد النوم وجداول المكافآت وبطاقات الخيارات الحرة. من المهم أن تكون الوسيلة التي تختارونها مناسبة لعائلتكم ولطفلكم.
* إذا كان طفلكم يحاول الخروج من مهده، عندها يكون قد حان الوقت لنقله إلى السرير. تأكدوا من أن منزلكم آمناً لتقليل خطر الإصابة.

# مشاكل النوم وطفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة

قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان طفلكم يعاني من مشاكل متعلّقة بالنوم أو بالتهدئة. إذا لم تكن أنماط نوم طفلكم تؤثر عليكم وعلى عائلتكم ولديكم إستراتيجيات ناجحة، فإذاً قد لا يكون عنده مشاكل متعلّقة بالنوم.

يوفّر التعريف التالي "للحالات الشديدة من الإستيقاظ خلال الليل" دليلاً – ومع ذلك، فأنتم تعرفون طفلكم أفضل معرفة، وإذا كان هناك شيء ما يثير قلقكم، فيجب عليكم طلب المساعدة والمشورة من ممرضة صحة الأم والطفل المحلية أو الطبيب أو الاتصال بخط Maternal and Child Health على الرقم: 13 22 29.

**تحدث الحالات الشديدة من الإستيقاظ خلال الليل** عندما يقوم طفلكم بواحدة أو أكثر من الأشياء التالية، خمس مرات أو أكثر في الأسبوع لأكثر من أسبوع أو أسبوعين:

* يستيقظ باستمرار أكثر من ثلاث مرات في الليلة
* يحتاج باستمرار إلى أكثر من 30 دقيقة لكي يهدأ
* يظل مستيقظاً لمدة 20 دقيقة بعد الاستيقاظ
* يذهب إلى سرير الوالدين أو مقدمي الرعاية
* يواجه صعوبات في النوم والتهدئة والتي بدورها تسبّب القلق الشديد للوالدين/مقدمي الرعاية.

إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم يعاني من مشاكل متعلّقة بالنوم، يجب عليكم التحدث إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو طبيبكم للتأكّد من عدم وجود مشاكل صحية كامنة وراء هذه التصرفات.

# استراتيجيات لمساعدة طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة على النوم والهدوء

كل طفل مختلف، وقد يستمر بعض الأطفال في الاستيقاظ خلال الليل.

يتم تشجيع الوالدين على الاستجابة لاحتياجات طفلهم في مرحلة ما قبل المدرسة. التهدئة التفاعلية هي إدراك أن طفلكم يحتاج إلى المساعدة والاستجابة له بشكل مناسب.

يمكنكم القيام بذلك عن طريق معرفة الإشارات التي يصدرها طفلكم، وعلامات التعب وحدّة بكائه. ومن المهم أن يعرف طفلكم أنكم موجودين عاطفياً وجسدياً إذا شعر بالقلق.

ويمكن أيضاً أن يؤدي تطوير بيئات وروتين نوم إيجابية إلى دعم طفلكم عند وقت النوم. يتوفّر المزيد من المعلومات في صحيفة المعلومات 10: منع مشاكل النوم على موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

كل عائلة مختلفة ويجب أن تستخدموا إستراتيجية ترتاحون لها وتناسب طفلكم وعائلتكم.

## تقليل موعد النوم

يمكن استخدام استراتيجية تقليل موعد النوم للأطفال من 2-3 سنوات. وهي تعتمد على النظرية الفسيولوجية لترسيخ النوم عن طريق الحدّ من الوقت الذي يقضيه طفلكم في السرير. وبالنسبة لهذه الوسيلة، لا يذهب طفلكم إلى الفراش حتى يشعر بالتعب أو النعاس بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى استيقاظ أقل أثناء الليل.

* سجّلوا الوقت الذي يذهب فيه طفلكم إلى النوم كل ليلة لمدة أسبوع.
* حدّدوا الوقت المتأخر وعيّنوا هذا كوقت النوم.
* قوموا بتأخير موعد النوم لمدة 15 دقيقة تدريجياً كل يومين.
* يمكنكم أيضاً تقديم موعد النوم (إذا لزم الأمر) باستخدام هذه الوسيلة. بمجرد أن يعتاد طفلكم على النوم بسهولة وبسرعة عند وضعه في السرير، يمكنكم تقديم موعد النوم لمدة 15 دقيقة تدريجياً كل يومين.
* استمروا حتى ينام طفلكم بسرعة ويستيقظ أقل عدد من المرات في الليل، لغاية ما يصل إلى وقت النوم المفضّل.

## جداول المكافآت وبطاقات الخيارات الحرة

بمجرد أن يتمكّن طفلكم من فهم المحادثات والمشاركة فيها، يمكنكم استخدام جدول المكافآت أو بطاقات الخيارات الحرة لتشجيع السلوك الإيجابي للنوم.

### جداول المكافآت

جداول المكافآت هي أدوات لتغيير سلوك طفلكم وقد تشمل الملصقات على الحائط أو التطبيقات. وهي تُظهر السلوك الإيجابي أو أحد الأهداف التي يجب على طفلكم تحقيقها.

وتُظهر الأبحاث أن جداول المكافآت فعّالة في تشجيع السلوك الإيجابي في وقت الليل.

ومن المهم إعطاء المكافأة بعد تحقيق السلوك الجيد، وليس قبله (وهذا يشبه أكثر الرشوة). كما من المهم أيضاً عدم معاقبة طفلكم إذا لم يحصل على مكافأة.

على سبيل المثال، يمكنكم مكافأة طفلكم بإعطائه صورة لاصقة في الصباح إذا لم ينادي عليكم خلال الليل.

وبمجرد حصوله على خمس صور لاصقة، عندها قد يحصل على مكافأة (مثل ركوب الدراجة الهوائية مع العائلة أو أمسية لمشاهدة فيلم أو وقت مميّز مع والديه أو مقدمي الرعاية له).

### بطاقات الخيارات الحرة

بطاقات الخيارات الحرة هي طريقة أخرى لتعزيز سلوك النوم الإيجابي. ومن المهم أن تكونوا ثابتين من أجل استخدام هذه الاستراتيجية بفعالية.

اعطوا طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة بطاقة يمكنه استخدامها لطلبٍ واحدٍ مقبولٍ كل ليلة، على سبيل المثال، شرب الماء أو قُبلة.

اشرحوا لطفلكم أنه بمجرد استخدام البطاقة، يجب أن يعطيها لكم وينام دون أي طلبات أخرى أو المناداة عليكم.

إذا طلب طفلكم شيئاً غير مقبول (مثل البوظة/الآيس كريم أو البقاء مستيقظًا لوقت لاحق)، أو بدأ في الاحتجاج بصوت عالٍ ومستمر، يجب ألا تستجيبوا له لأن ذلك سيشجّع السلوك الصعب.

# بيئة نوم آمنة

لا يشكّل المهد بيئة نوم آمنة لطفلكم إذا كان يحاول الخروج منه أو بإمكانه الخروج منه. هناك استراتيجيات لمساعدته على الانتقال من المهد إلى السرير. تتوفر صحيفة المعلومات 12: منع مشاكل النوم على موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

من المهم التأكد من أن منزلكم وبيئة نوم طفلكم آمنَين.

يجب ألا يستطيع طفلكم الوصول إلى أشياء مثل حبال الستائر والأجهزة الكهربائية ومقابس الكهرباء والسلالم والنوافذ لأنه قد يؤذي نفسه إذا استيقظ أثناء الليل.

|  |
| --- |
| للحصول على هذه الاستمارة في شكل يسهل الاطلاع عليها [أرسلوا بريداً إلكترونياً إلى Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au>.  تم ترخيصها ونشرها من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، Treasury Place, Melbourne1 .  © ولاية فيكتوريا، أستراليا، دائرة الصحة والخدمات الإنسانية أيلول/سبتمبر 2019.  **(pdf/عبر الإنترنت/MS word) ISBN** 978-1-76069-256-8  متوفّرة على موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.  تستند صحيفة المعلومات هذه إلى الأبحاث التي أجرتها KPMG نيابة عن دائرة الصحة والخدمات الإنسانية. تضمّنت الأبحاث نظرة شاملة على البحوث المعاصرة والنهج القائم على الأدلة والتدخّلات للنوم والتهدئة في مرحلة الطفولة المُبكرة. لقد أخذت بعين الإعتبار استراتيجيات ملائمة لمراحل النمو والتنوّع الثقافي. قوموا بتنزيل التقرير البحثي الكامل من [موقع خدمات MCH](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) الإلكتروني <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |