

كيف أعود طفلي على النوم في غرفته؟



الاثنين 27 فبراير 2017 09:02 م

يعد تشجيع طفلك الصغير -بداية من سن 2-3 سنوات- على النوم بمفرده في غرفته أمراً مرهقاً، ويحتاج الكثير من المحاولات سواء من جانبك أو من والده، ولذلك تحتاجين إلى التحلي بالصبر لتعويد طفلك على النوم بمفرده، وإلى بذل المزيد من الجهد أيضاً، ولذلك تقدم لك "سوبرماما" في هذا المقال بعض النصائح لمساعدتك في هذه المهمة:

تأكدي من تناول طفلك لطعامه وكوب من الحليب الدافئ قبل النوم، حتي لا يكون شعوره بالجوع سبباً في استيقاظه في أثناء نومه

اجعليه يحصل على حمام دافئ قبل النوم حتى يشعر بالراحة ويتمتع بنوم عميق

احرصي على أن يحصل الطفل على فترات قيلولته في غرفته الخاصة، ليعتاد على النوم فيها بمفرده

ضعي روتيناً ثابتاً لوقت النوم، من حيث تقليل الإضاءة وممارسة أنشطة هادئة، ويمكنك الاستعانة بحدوتة قبل النوم أو تدليك رأسه بهدوء

حاولي ألا تقعي في خطأ أن تعتمد على عنصر الحركة لجعل طفلك ينام

احرصي على تدفئة طفلك جيداً، حتى لا يشعر بالبرد ويستيقظ في أثناء نومه ليلاً

حاولي أن توصلي لطفلك إحساس بأنك بجانبه دائماً، لحين تعويده على النوم بمفرده دون خوف أو قلق

يمكنك البقاء حول سرير الطفل في البداية حتى يعتاد النوم فيه، ثم الاختفاء تدريجياً من حوله حتى يعتاد النوم بمفرده

حددي موعداً لنومه كل ليلة، ويفضل أن يكون بين الساعة والتاسعة، تسبقه ساعة من الهدوء دون مشاهدة التلفزيون أو اللعب أو الاستماع لأصوات عالية

احرصي على الذهاب إلى غرفته للاطمئنان عليه بين الحين والآخر، دون أن يشعر بك

سيساعدك حرصك على اتباع هذه الخطوات في تعويد طفلك على النوم بمفرده والاعتماد على نفسه، فقط كوني مثابرة، ولا تبحثي عن الأسهل لك الآن ولكن انظري إلى النتائج بعيدة المدى، واعلمي أن طفلك سيعتاد على النوم بمفرده في النهاية