

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 10، منع مشاكل النوم: الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من عمر 3 - 5 سنوات  (عربي) |

# ملخص

* من خلال فهم طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة والتواصل معه، سوف تفهمون إشاراته أثناء نموّه وتطوّره. وهذا سوف يساعد على دعم العلاقات الإيجابية وأنماط النوم.
* عندما يكون طفلكم متعباً، تظهر عليه علامات أو إشارات بأنه متعب. إذا تعلّمتم كيفية التعرّف على هذه العلامات، فيمكنكم تشجيع طفلكم على النوم في الوقت المناسب.
* يساعد روتين وقت النوم طفلكم على تطوير أنماط وسلوكيات إيجابية للنوم ويمكن أن يمنع حدوث مشاكل النوم.

# الارتباط بطفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة

من المهم أن يشعر طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة بالأمان وبأنه محبوب. ويمكنكم القيام بذلك عن طريق الاستجابة له بطريقة حميمة وإيجابية.

تُظهر التفاعلات الإيجابية من قبل الناس للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة بأنه مهمين وبأن البالغين يقدّرونهم.

ومن خلال فهم طفلكم والتواصل معه، سوف تفهمون إشاراته أثناء نموّه وتطوّره. وهذا سوف يساعد على دعم العلاقات الإيجابية وأنماط النوم.

للمزيد من المعلومات حول [العلاقات الجيدة بين الوالدين والطفل في مرحلة ما قبل المدرسة](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships)، قوموا بزيارة موقع Raising Children الإلكتروني <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships>.

## التعرّف على علامات تعب طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة

عندما يكون طفلكم متعباً، تظهر عليه علامات أو إشارات بأنه متعب. إذا تعلّمتم كيفية التعرّف على هذه العلامات، فيمكنكم تشجيع طفلكم على النوم في الوقت المناسب.

قد يتعب الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 5 سنوات إذا كان يومهم حافلاً خارج الروتين المعتاد.

ويمكن أن تشمل علامات التعب لهذه الفئة العمرية:

* عدم توازن الحركة
* شدة التعلّق بكم
* الشعور بالاستياء
* الأنين والبكاء
* المطالبة بالاهتمام
* الملل من الألعاب
* فرك العينين
* صعوبة في إرضائهم من ناحية الطعام.

# خلق روتين نوم وبيئة إيجابية

يلعب الروتين والبيئة دوراً كبيراً في مساعدة الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على النوم.

ويحتاج الأطفال إلى إشارة لإخبارهم أن الوقت قد حان للخلود إلى النوم. وهي عادة ما تكون شيئاً في بيئتهم الخارجية.

قد تكون غرفة مُظلمة أو وجود أشياء مألوفة من حولهم.

وقد يكون من الصعب الاستمرار في القيام بروتين معيّن على المدى الطويل لأنه قد يخلق سلوكيات وأنماط سلبية لنوم طفلكم. مثل ترك طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة ينام في سريركم، حيث قد يخلد إلى النوم فقط في سريركم في المستقبل. ويعود الأمر لكم لاتخاذ القرار بما إذا كان يمكنكم الاستمرار باستخدام هذا الروتين.

## بيئة النوم

تشمل بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها لخلق بيئة نوم جيدة لطفلكم ما يلي:

* بيئات مُظلمة وهادئة.
* الاستحمام في الليل.
* أوقات نوم وأوقات استيقاظ متسقة ويمكن توقّعها.
* الهدوء والحد من التحفيزات، مثل قضاء الوقت أمام الشاشات والتلفزيون واللعب الصاخب، قبل وقت النوم.
* الأشياء التي تساعده على التهدئة الذاتية مثل الألعاب الطرية والبطانيات المميزة.
* روتين إيجابي في أوقات النوم بما في ذلك روابط ما قبل النوم مثل القراءة والتهويدات ووضع طفلكم في السرير عندما يشعر بالتعب ولكنه لا يزال مستيقظاً.

## روتين وقت النوم

يساعد روتين وقت النوم طفلكم على تطوير أنماط وسلوكيات إيجابية للنوم ويمكن أن يمنع حدوث مشاكل النوم.

يمكن أن يساعد الروتين المنتظم خلال النهار ووقت النوم طفلكم على النوم والاستمرار بالنوم. فهو يسمح لطفلكم أن يعرف أنه سيحين وقت النوم.

ويمكن لطفلكم توقّعه ويقوم بتهدئته.

تشمل بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها:

* المحافظة على الروتين مختصراً - لا يستمر لأكثر من 30 إلى 45 دقيقة.
* استخدام نفس أنشطة الاسترخاء قبل النوم كل يوم، مثل الحمام الدافئ أو التدليك أو قراءة القصص أو غناء التهويدات.
* خلق بيئة هادئة ومُظلمة ودافئة، مع عدم وجود التلفزيون.

استخدموا أوقات منتظمة للنوم والقيلولة والاستيقاظ لمساعدة طفلكم على تطوير إيقاع جيد للنوم والإستيقاظ.

## الأنماط اليومية المرنة

تشير الأبحاث إلى أنه من الجيد الاستمرار في استخدام نفس روتين النوم أثناء نمو وتطوّر طفلكم.

**الأنماط اليومية المرنة** هي روتين نهاري يمكنكم استخدامه للرضّع والأطفال الصغار وفي مرحلة ما قبل المدرسة لتشجيع أنماط وسلوكيات النوم الإيجابية في وقت مُبكر.

* شجّعوا **اللعب** خلال النهار. تشمل بعض الأمثلة عن وقت اللعب للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة:
  + الرسم
  + القراءة
  + الغناء
  + الرقص
  + اللعب، على سبيل المثال ألعاب الكرة
  + الجري والمشي
  + الذهاب إلى الحديقة
  + التسلق والقفز.
* انتبهوا إلى **علامات التعب** الأولى وإذا كان طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة يأخذ قيلولة خلال النهار، ضعوه في سريره عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً.

**تكون الأنماط اليومية المرنة** فعّالة أكثر إذا تم القيام بها على مدار النهار. يجب عليكم تقليل اللعب في الليل وتوفير بيئة هادئة وقاتمة حتى يميّز طفلكم بين النهار والليل.

وقت تناول الطعام هو جزء مهم جداً من الروتين. ومع اتباع نظام غذائي صحي ومناسب، ستكون لدى طفلكم الطاقة الكافية للعب، وهي بدورها تشجّع على سلوكيات النوم الإيجابية.

## النوم الآمن

تشمل الطرق لنوم طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة بأمان ما يلي:

* حافظوا على رأسه ووجهه مكشوفين، فلا ينبغي أن يذهب طفلكم إلى السرير وهو يضع قبعة لأن هذا الأمر ليس آمناً.
* تأكدوا من أن طفلكم في بيئة خالية من التدخين.
* ضعوا طفلكم لكي ينام في سرير آمن.
* تأكدوا من أن بيئة النوم بأكملها آمنة، بما في ذلك الأشياء التي يمكنه الوصول إليها، مثل الأجهزة الكهربائية وحبال الستائر.

## الانتقال من المهد إلى السرير

بمجرد أن تلاحظوا أن طفلكم يحاول الخروج من مهده، عندها يكون قد حان الوقت لنقله إلى السرير. ويحدث هذا عادة عند بلوغه ما بين السنتين وثلاث سنوات ونصف السنة من العمر ولكن يمكن أن يحدث في وقت مُبكر عند بلوغه حوالي 18 شهراً.

من المهم التأكد من أن منزلكم والسرير آمنان بالنسبة لطفلكم. يجب ألا يستطيع طفلكم الوصول إلى أشياء مثل مقابس الكهرباء وحبال الستائر والسلالم لأنه قد يؤذي نفسه إذا استيقظ أثناء الليل.

تتوفر المعلومات حول كيفية نقل طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة من المهد إلى السرير بأمان على موقع Red Nose الإلكتروني، [الانتقال من المهد إلى السرير](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-253-7  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>. |