

وسائل معالجة أرق الأطفال



من أكثر المشكلات التي يواجهها الآباء مع أطفالهم الصغار، أي ما دون سن الثالثة، مشكلة الذهاب إلى النوم. الوسائل التي يعتمدونها الآباء كوقاية لابنهم ما يعانيه من اضطراب في نومه تختلف باختلاف طبيعة ونفسية الطفل والمشكلات الأسرية والاجتماعية التي تحيط به. إلا أن ذلك لا يعني أنَّهُ لا يمكن الإشارة إلى بعض تلك الوسائل التي من الممكن أن تصيب عدداً كبيراً من الأطفال الصغار ممن يعانون من الاضطراب في نومهم. 1- إنَّ تحديد روتين ثابت لموعد النوم لهو من الخطوات وذلك من أجل إقامة دورة معتادة للنوم والاستيقاظ في آن واحد، لأن وجود هذا البرنامج والاعتياد عليه يجعل الطفل مستعداً من الناحية الجسمية للنوم في المساء وفي نفس التوقيت، ولهذا لابدَّ من التأكد أنك قد حددت أيها الأب "الأُم" ساعة معتادة لكل من النوم والاستيقاظ، وعليك ألا تغير هذه الأوقات إلا في حالات خاصة. 2- عندما يتلقى الآباء من أطفالهم إشعاراً خاصاً مسبقاً بأنَّهُ قد اقترب موعد النوم فسوف يذهبون إلى فراشهم وهم أكثر استعداداً للنوم. لذلك يجب أن ينبه الطفل قبل خمس أو عشر دقائق من موعد نومه فنكون بذلك قد ذكرناه بأن عليه القيام بما تم الاتفاق عليه. أما إذا قال له أحد الوالدين اذهب إلى النوم وبشكل فجائي فإن ذلك يدفعه لمقاومة هذا الطلب بقسوة واضحة. 3- من المهم جداً أن يقرن ذهاب الطفل للنوم إلى حد كبير وبدرجة مقبولة بالعديد من المسرات وتعايير الحب. فبعد أن يذهب الطفل إلى الفراش يجب أن يستمع إلى قصة، أو ترنيمة تساعد على النوم، مع التأكيد على أن هذه الأساليب يجب أن تكون هادئة

وتسير بالطفل شيئاً فشيئاً إلى الاسترخاء، لأنّ مثل هذه الأساليب والطقوس لها سحر خاص على الأطفال الصغار في حمايتهم من النوم وأخطاره. 4- يعتبر الحزم من أهم الأنماط السلوكية التي يجب أن يتحلّى بها الوالدان أثناء تفاعلهم وتربيتهم للطفل. فعندما تقبل الطفل قبله "تسبح على خير" فيجب أن يكون الأمر واضحاً بالنسبة له، أي عليه أن يعي أنها قبلة نهاية التفاعل بينكما لهذا اليوم. وبعد ذلك يجب مغادرة الغرفة مع تجاهل كل الاحتجاجات التي قد يبديها الطفل لأنها سرعان ما يكتب لها الاختفاء بعد بضع دقائق. وقد يذكر الطفل أنّّه لا يشعر بالنعاس، فيجب أن تبلغه بأنك تتوقع منه الاسترخاء والنوم. لأنّ الأطفال يحتاجون إلى ما يقارب النصف ساعة حتى يستغرقوا في النوم. 5- إنّ الضمان الحقيقي الذي يضمن الوقاية من اضطرابات النوم عند صغار الأطفال هو أن يحصل الطفل على الكثير من المحبة والرعاية من قبل الوالدين. فيجب أن لا يوجه له النقد المستمر لأن ذلك ينمي لديه شعوراً ما بأنّه غير متأكد من محبة الوالدين له. 6- وأخيراً يجب ألا يرسل الطفل إلى النوم المبكر أي في وقت مبكر كعقوبة له، لأن ذلك يؤدي به إلى أن يقرن الذهاب إلى النوم بالوقت المعتاد وبين العقوبة. - وسائل علاجية: هناك مجموعة من الإرشادات التي يمكن أن نعتمدها عندما نواجه مشكلة ما من مشكلات اضطرابات النوم عند الأطفال الصغار، سوف نشير إلى أهم تلك المشكلات وكذلك إلى آلية التعامل معها ومواجهتها بحيث يتمكن الطفل في النهاية من الخلود إلى النوم بسعادة وهناء. 1- الخوف من الظلام: يعتبر الظلام من أكثر العوامل الخارجية التي تثير الخوف عند الطفل وخاصة أثناء النوم، لذلك نلاحظ عند بعض الأطفال مقاومة للنوم بسبب خوفهم. وأهم نقطة هنا هي أن على الوالدين أن يتفهما ذلك وأن لا ينعتا الطفل بالسذاجة والجبن لأنّ الموضوع بالنسبة له حقيقي، لذلك يجب أن يشجعه كي يتحدث عن خوفه وأن يبدي اهتمامهما وتفهمهما لذلك. ومن ثمّ يجب ترك ضوء خافت في الممر حتى لا يكون الطفل في ظلام دامس، مع سرد قصة له "مثل من زمان وزمان كان الناس يعيشون في الغابات وكانت هناك حيوانات متوحشة، وبما أنّ الناس يعرفون أنّ هذه الحيوانات لن تقترب من النار كانوا يبقون النار مشتعلة بحيث تحميهم وتدفعهم" لذلك سأعطيك ضوءاً صغيراً أثناء الليل لكي يحميك من الحيوانات المفترسة التي تتخيلها. 2- ليس لدى الطفل شعور بالنعاس: من الممكن إلغاء أو تقليل فترة النوم النهارية للطفل فيما إذا كان ذلك سيساهم في حل مشكلة النوم عند الطفل، فقد تجد أنّّه بالرغم من كل الجهود التي نبذلها لوقاية الطفل لا يزال يقاوم الذهاب للنوم ليلاً، مع الإشارة إلى أنّّه من الضروري أن نأخذ بعين الاعتبار عدم ذهاب الطفل إلى النوم إذا لم يكن يشعر بالنعاس. 3- البكاء وقت النوم: من أكثر صعوبات النوم شيوعاً عند الأطفال وخاصة من هم دون الثالثة هي مقاومة الذهاب للنوم والاستيقاظ أثناء الليل. لذلك فمن الشائع أن يبكي الأطفال لفترة بسيطة أو أن يستغرقوا في النوم أثناء الليل

ويريدون أن يحملهم آباءهم وقد يكون الاستيقاظ شديداً أي يستمر عدة ساعات تاركا أثراً سلبياً على الراحة الجسمية والنفسية للأبوين. على الأبوين أوّلاً الإجابة عن السؤالين التاليين: هل يريد الطفل منك وبشكل متزايد أن تقوم بحمله لفترات أطول كل ليلة؟ هل يتوقف البكاء فجأة عندما تحمل الطفل؟ فإذا توافر هذان الشرطان فهذا يعني أن الطفل مدلل ولذلك عليك اعتماد الإجراءات الآتية والتي تضمن التجاهل المخطط له للبكاء. أ- عليك أن تتفقد وبسرعة الصرخة الأولى التي يطلقها الطفل للتأكد من أنه ليس مريضاً أو مبتلاً أو متألماً. ب- من الأفضل مغادرة الغرفة وترك الطفل يبكي. ج- العودة إلى سرير الطفل كل 20-30 دقيقة كي تسمح له وجهه فقط، فالطفل الذي تعود على الاستيقاظ والبكاء ليلاً سوف يبكي لمدة ساعة أو ساعتين في أول ليلة، ولمدة 30-60 دقيقة في الليلة الثانية، وإذا بالفترات الزمنية تتناقص شيئاً فشيئاً حتى يتوقف الطفل عن الاستيقاظ ليلاً وبشكل تام. *

محاضر بكلية التربية - جامعة دمشق