

## Chapter 10

# SLEEPING النوم

### النوم هو جيد لي ، وجيد لطفلي :

النوم يمكن أن يكون تحدياً كبيراً لأطفالنا على طيف التوحد , تظهر الدراسات أن ما بين 44 و 83 % من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم شكل من أشكال تحديات النوم (مقارنة مع 10-20 % من الأطفال الطبيعيين

عندما لا ينامون أطفالنا هذا يعني كذلك نحن أيضاً , النوم ضروري ليس فقط لطفلك ولكن أيضاً بالنسبة لك , بدون نوم سيضيع تفكيرنا المنطقي و السليم , و يمكن أن تتفاقم المشاكل لأننا غير قادرين على خلق توازن واقعي , يمكننا حتى "اختراع واختلاق " المشاكل من حيث لا توجد , يمكن أن نكون عصبيين وسريعين الانفعال , غير عقلانيين , وبسهولة نتنقل في المزاج.

هذا ليس مفيداً عندما تكون أباً وأماً لطفل على طيف التوحد , الذي يريد التنبؤ والتوقع والثبات , كما أنه ليس مفيداً لزواجك أو لصحتك , وليس من المستغرب أن يعتبر الحرمان من النوم وسيلة فعالة للتعذيب , تقود الناس إلى الارتباك وحتى الجنون

في بعض الأحيان قد تشعر بأن حياتك صعبة للغاية، وأنك لا تستطيع فقط إدارة حياتك اليومية مع طفلك , فأنا أتعجب كيف يمكن أن يتغير هذا كله بعد أسبوعين من النوم الجيد، أو بعد شهر من النوم خلال الليل؟

إمكانية أنك سوف تشعر بشكل مختلف جداً عن طفلك ووضعك ! آلام الرأس والجسم ستقل , ضبابية الدماغ التي عشتها لسنوات ستزول، وربما ستجد الطاقة التي كانت تنفذ منك وستنجح بإدارة حياتك اليومية مع طفلك بسهولة أكثر

شهر من النوم الجيد خلال الليل ! ألا يبدو هذا جيداً ! أليس هذا شيء تكون مسرور و انت تسمعه ؟

بالنسبة لأولئك منكم الذين حرموا من بشكل خطير , أراهن على أنه شيء سوف تختاره أكثر من تذاكر نهائيات كأس العالم أو الفوز في اليانصيب!

نومنا في كثير من الأحيان يعتمد على مقدار نوم أطفالنا , بين ما نفكر به وماذا نتصور أطفالنا يفكرون , نعطي أنفسنا 101 سبب لعدم النوم والبقاء مستيقظين مع أطفالنا

أي من هذه الأفكار التالية تبدو مألوفة لك؟ ربما يكون طفلك ناطق ويقول لك هذه الأشياء فعلاً ، أو ربما تعتقد أن هذا ما يقوله إستناداً على تفسيراتك الخاصة لأفعاله

## أشياء قد تتخيل أن طفلك يقولها لك :

- أنا مستيقظ لذلك يجب أن تكون مستيقظ
- أنا لست متعباً بما فيه الكفاية كي أذهب إلى النوم.
- أنا خائف جداً من النوم بمفردي
- أنا لن أحبك إذا تركتني أنام لوحدي
- أعتقد أنك حقاً تقصد عدم البقاء معي.

## أشياء قد تؤمن بها حول طفلك :

- طفلي لن يذهب للنوم إذا لم أستلق بجانبه الخمس ساعات الأولى .
- سوف يعمل طفلي الكثير من الضوضاء والإزعاج ويوقظ الجيران
- سوف يعمل طفلي الكثير من الضوضاء و الإزعاج ويوقظ شقيقته الصغيرة
- سوف يبقى طفلي مستيقظ وينام طوال النهار بدلاً من الذهاب إلى جلسات العلاج إذا لم أنام معه
- سوف يكون طفلي فسيولوجياً متخوف من الحياة إذا تركته يبكي لوحده حتى ينام
- طفلي سوف يستيقظ حقاً في وقت مبكر إذا قمت بنقل وقت نومه في وقت مبكر .
- طفلي يخاف جداً من النوم بمفرده .

يمكننا أن نعطي أنفسنا العديد من الأسباب بعدم تغيير نمط نوم أطفالنا , إذا استخدمت التقنيات والاستراتيجيات في هذا الفصل سوف تجد أنه سهل جداً وأسرع بكثير مما تتخيل بعد القيام بهذه الاستراتيجيات، الأهالي في كثير من الأحيان يقولوا لي أنهم تمنوا لو أنهم فعلوا ذلك سابقاً.

**Joanna جوانا** , فتاة تبلغ من العمر ست سنوات، تم تشخيصها باضطراب النمو المتفشي PDD ، تبقى مستيقظة لمدة 36 ساعة في كل مرة ، ولا تتذبذب طاقتها و إذا حاولت والدتها الذهاب إلى النوم ، تقوم جوانا بسحب الأغذية عنها وتقول لها : استيقظي ، وإذا لم تستيقظ فإنها تسحب ذراعها أو شعرها حتى تخرجها من السرير ، ثم تطلب بأن تفتح التلفزيون وتجلب لها بعض الطعام ، تشعر أمها أنه ليس لديها خيار سوى أن تفعل ما تطلبه ابنتها منها

**Ian إيان** ، ولد يبلغ من العمر خمس سنوات تم تشخيصه بأسيرجر ، يقول بشكل محزن وبدمعة واحدة تنزل على خده " أين ذهب كل الحب، وهنا يوجد فقط الكراهية " ، كلما اقترح عليه والديه فكرة إنه ينام بمفرده في غرفته الخاصة ، لقد كان ذكياً في جعلها دراماتيكية وخداع قلب والديه .

**Alfie ألفي** ، ولد يبلغ من العمر 14 عاما مصاباً بالتوحد والصرع، يبقى حتى الساعة الثانية صباحاً كل ليلة ، كانت والدته قلقة جداً من تركه في غرفته لوحده في حالة تعرضه لنوبة، لذلك كانت تبقى مستيقظة معه تلعب معه حتى يغط في النوم كل ليلة ، كان لديها ثلاثة أطفال آخرين

تعتني بهم وكانت تستيقظ في الساعة 6:00 كل صباح , ومع ذلك، كان ألفي ينام حتى 10:00، ويستيقظ منتعش ، على عكس أمه

كل العائلات الثلاثة هذه أصبح أطفالهم ينامون خلال الليل بعد إسبوع من تطبيق الإستراتيجيات الواردة في هذا الفصل

قد تكون بعض التقنيات المبينة أدناه مألوفة لك , فهي فعالة وبسيطة: ليس هناك سحر أو شيء صعب الفهم هنا , إلا أنها تتطلب التزاماً من جانبكم لمتابعتها وعدم الإستسلام والتساهل في ليلة ما أو حل سريع , هذا هو السبب في أنه من المهم أن تبدأ وعندك رغبة حقيقية و تصور ليلة نوم جيدة بالنسبة لك ولطفلك , تخيل كيف يمكن أن تغير حياتك وتساعد طفلك

تخيل وضع طفلك ذو 8 سنوات والأصغر سنا في السرير في الساعة 7:30 مساءً، وطفلك البالغ من العمر 14 عاما والأصغر في السرير في الساعة 8:30 ، ويذهب الأكبر سناً و البالغين إلى السرير بحلول 9.30 مساءً , بعد ذلك تخيل الصمت الجميل الذي يملأ المنزل عندما يناموا كل أطفالك , حيث السلام حيث لا أحد يطلبك شيء , لا حاجة لرعاية شخص ما , بضع لحظات لنفسك حيث يمكنك أن تأخذ حماماً ، أو تنجز كل الأشياء التي تحتاج القيام بها بدون أن يطالبك أحد للإهتمام به , تخيل كل الفوائد المدهشة التي سيحصل عليها طفلك من النوم الليلي المنتظم

فكر في الفوائد لطفلك , أطفالنا يشبهون أقرانهم الطبيعيين , عدم النوم ليلاً يعني أنهم سيكونون غريبى الأطوار , عصبين , سريعين الانفعال , و أكثر صعوبة في إدارتهم , على عكس نظرائهم الطبيعيين فقد تعني لهم أيضا أنهم يصبحوا أكثر تكراراً، وسيطرة وجموداً , قلة النوم يمكن أيضا أن تؤدي إلى تفاقم التحديات الحسية وربما يجعل الأصوات الصاخبة أو اللمس لا يطاق أكثر, مساعدتهم على النوم خلال الليل سوف يساعدهم على الحضور أكثر في التعليم المدرسي أو العلاجي , وسوف يكون من الأسهل عليه كي يركز , ويستمتع، ويتعامل مع شيء غير متوقع كما سيتم خفض مستوى التوتر، الذي يتضاعف بسبب قلة النوم .

وجدت دراسة نُشرت في مجلة النوم أنه عندما نُحرم من النوم يكون لدينا صعوبة أكبر في فهم تعبيرات الوجه (van der Helm, Gujar and Walker 2010) , أطفالنا لديهم بالفعل تحديات في فهم الإشارات الاجتماعية مثل تعبيرات الوجه، والذي يزيد من تفاقمها علاوة على ذلك قلة النوم

عندما يكون لدينا رؤية لما نريده لحياتنا و حياة أطفالنا، لدينا شيء ملموس للتحرك نحوه وخلقها , وكلما أردنا أن نغير شيئاً أكثر , كلما على الأرجح أن نتابع الخطوات الضرورية لتحقيق ذلك وجعله يحدث , حتى عندما نتواجه بتصميم وإصرار أطفالنا الماكرين والبارعين

## PUTTING YOURSELF TO SLEEP IS A LEARNED SKILL

### وضع نفسك للنوم هو مهارة مكتسبة بالتعليم :

هذه مهارة علينا جميعاً أن نتعلمها ، مما يعني أنه سيكون من المهم إعطاء أطفالنا فرصة للتعلم. أخذني هذا الإدراك بشكل مفاجيء وعلى حين غرة ، هناك أشياء نحتاج تعليمها لأطفالنا تكون واضحة ، مثل كيفية ركوب الدراجة ، وتناول الطعام بسكين وشوكة ، أو لعب كرة القدم ، ولكن وضع أنفسهم للنوم لم تكن على قائمتي

في برنامج سن رايز، ساعدنا بنجاح منات الأطفال على تعلم أن يضعوا أنفسهم كي ينامون ، أطفالنا ببساطة لم يتعلموا تلك المهارة، ويمكننا أن نعلمها بسهولة ، الكثير منا لا يعطي الأطفال هذه الفرصة بدلاً من ذلك نحن نفعل بعضاً من نسخ هذا الروتين:

- هذه بمحبة وحنان بين ذراعيك كي ينام
- هدهدته كي ينام عن طريق وضعه في السيارة والقيادة به هنا وهناك .
- السماح له كي يغفو أمام التلفزيون، أو على الأريكة بغرفة الجلوس .
- الاستلقاء بجانبه مع التمسيد بذراعيك على ظهره .
- حرفياً تكون وسادة أو فراش له .
- قراءة كتاب له حتى يغط بالنوم .

بمجرد أن يستيقظ ويجد نفسه ليس في السيارة أو على الأريكة أو بدون أمه أو أبوه ، يذهب على الفور للعثور على الشيء الذي سوف يساعده على النوم مرة أخرى، والذي هو أنت! يبدو من المنطقي أن يأتي ويوقظك ، فلو تم تعليمه أن يضع نفسه في الفراش بنفسه كي ينام فإنه على الأرجح سيفكر في وضع نفسه مرة أخرى كي ينام ، من أجل مساعدتهم على تعلم هذه المهارة علينا أن نعطيهم الفرصة للقيام بهذا من خلال ترك غرفة نومهم قبل أن يكونوا نائمين تماماً

### تعليم أطفالنا أن الليل هو للنوم :

عندما يستيقظ أطفالنا ليلاً ويشيرون إلى رغبتهم في الطعام أو الشراب، وبعضنا قد يذهب في الطابق السفلي حيث المطبخ ويجلب له شراب أو حتى يطهو الطعام له ، من خلال القيام بذلك نحن نعلمهم أن الليل هو وقت لتناول الطعام ، قد يطلبون منا أن نغني أغنية، أو يريد أن يرى الفقاعات ( البابلز ) ، وقد نضطر لفعل ذلك ، وهكذا نحن نعلمهم أن الليل هو وقت اللعب

أطفالنا يمكن أن يكونوا في بعض الأحيان أكثر تفاعلاً وحناناً خلال الليل ، قد يكون هذا يرجع إلى حقيقة أن الليل غالباً تكون بيوتنا هادئة، وبقية الأسرة نائمة ، ولدينا اهتمام فردي خاص به

one – on – one , أستطيع أن أفهم الرغبة في الاستفادة من ذلك؛ ومع ذلك، فهذا يعلم أطفالنا أن الليل هو وقت اللعب , إذا علمت طفلك أن النوم فقط يحدث في الليل، فإنه على الأرجح سوف ينام الطفل والهل الذين ينامون جيداً سيكون لديهم المزيد من الفرص للعب خلال النهار.

## التمرين 10.1

اكتشف ما كنت علمته لطفلك حول وقت الليل , من خلال أخذ وقت في التفكير فيما تفعله مع طفلك في الليل ؟ ماذا تقول له؟ هل تلعب معه، تغني له، تطعمه، تعانقه وتقبله، وتقرأ القصص له ، أو مشاهدة التلفزيون معه؟ هل تعطي حماماً ( شاور ) ، تزحف إلى سريره، أو تجلبه إلى سريرك؟

أكتب بالضبط ما تفعله: فكر في ما كتبته وانظر ما علمته عن وقت الليل .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الأكل يمكن أن يلعب دوراً في نمط نوم أطفالنا :

منتجات الألبان والسكر، وتناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش هي ثلاثة من العوامل الأكثر شيوعاً التي تساهم في اضطرابات النوم .

### • منتجات الألبان :

كانت هناك دراسات ربطت حساسية **sensitivity / عدم تحمل intolerance** أو حساسية للكازين **allergy to casein** ، وهو بروتين موجود في جميع منتجات الألبان، الدراسة ربطت بين هذه الحساسيات وبين الاستيقاظ ليلاً ، ولا سيما الضحك الليلي أو التحدث بالليل

ملاحظة على هامش الموضوع :

**allergy** هي استجابة الجسم فيسبب مشاكل في الجهاز المناعي , تكون أحياناً مميتة

**sensitivity / Intolerance** هنا تكون ردة الفعل أكبر في الجهاز الهضمي , لا تهدد الحياة وقابلة لمعالجتها

إذا كان طفلك يستيقظ في نوبات ضحك بدون سبب أنت لست طرفاً فيه ، أو يثرثر مع نفسه ، أقترح عليك أن تحاول إزالة منتجات الألبان من نظامه الغذائي لمدة ثلاثة أشهر على الأقل ، وانظر إذا كان ذلك يحدث فرقاً ، (انظر الفصل 12 للحصول على أفكار حول كيفية القيام بذلك) ، إذا كان طفلك حساساً لمنتجات الألبان فإنه يمكن أيضاً أن يسبب له الخمول خلال النهار وبالتالي ينام خلال النهار ويستيقظ خلال الليل.

## • السكريات :

السكريات هو منبه ، لذا فهو يزيد من طاقة أطفالنا **عشرة أضعاف** ، وأنا أعلم أنك قد رأيت هذا مع طفلك ، عندما تعطيه أي شيء فيه سكر كل شيء يصبح يسير بسرعة ، أنت نفسك قد تتناول شيء سكري كوسيلة لإعطاء نفسك دفعة طاقة ، أخبرني أحد المعلمين مرة واحدة أنه في أيام " treat days " - مناسبة في أمريكا يتم فيه جمع التبرعات - ، عندما جلب طفل كعكة عيد ميلاد ، أو إنه كان عيد الهالوين أو عطلة أخرى، فإنهم يعطوا الحلويات السكرية فقط 20 دقيقة قبل من إرجاع الأطفال إلى المنزل بحيث لا يتوجب عليهم التعامل مع الأطفال بفرط الحركة والفوضى التي يحدثها أكل السكر لـ 20 طفلاً

وغني عن القول أننا لا نريد أن نعطي أطفالنا شيئاً من شأنه أن يساعدهم على البقاء مستيقظين قبل أو بالقرب من وقت النوم ، يرجى قراءة الفصل 12 لمعرفة المزيد عن السكريات ، وكيفية إلغاء تناول السكر من النظام الغذائي لطفلك

عملت مع عائلة لديها فتاة تبلغ من العمر 12 عاما مصابة بالتوحد لم تنم طوال الليل أبداً، وكانت عائلتها مستاءة جداً لا يعرفون ماذا يفعلون، لقد كانت ابنتهم مولعة جداً بالسكريات ، مررنا أنا والديها على كل ما تأكله - كل ذلك كان يحتوي على السكر ، وافق والداها على تجربة إخراج السكر ببطء من نظامها الغذائي ، وبمجرد أن تم التخلص منه تماماً من نظامها الغذائي ، بدأت في النوم خلال الليل لأول مرة في حياتها ، لم يستخدم والداها أي إستراتيجيات أخرى - كان هذا هو الشيء الوحيد الذي فعلوه .

## • تناول الطعام قبل النوم مباشرة :

إطعام أطفالنا قبل أن يذهبوا إلى النوم يمكن أن تنتج عنه شيئين:

- زيادة الطاقة - من المفترض أنه الطعام يزودنا بالوقود ويعطينا الطاقة لكي نركض ، نقفز، ونمشي، ونرقص ، وهذا ما لا نريده عندما نضع أطفالنا على الفراش كي يناموا
- عسر الهضم - الطعام قبل النوم يجعل من الصعوبة الإستغراق في النوم ،قد تكون جربت هذا بنفسك ، متمنياً لو لم تأكل وجبة ثقيلة بوقت متأخر.

المواد المضافة والصودا والكافيين والشوكولاتة كلها منشطات , وسيكون من الحكمة التخلص منها في النظام الغذائي الخاص بطفلك لمساعدته في مشاكل النوم , تناول أي من هذه العناصر قبل النوم سوف يجعل من المستحيل تقريباً لأطفالنا أن يغفوا

كان لدى أطفالتي **godchildren** ما يسمى "آخر نداء للطعام **last call for food** ". بمعنى أنهم يأكلوا بعد وجبة المساء ، وفي موعد لا يتجاوز ساعة ونصف قبل وقت النوم الرسمي, وبمجرد أن تم منع تقديم أي طعام إضافي أو إعطائه لهم قبل النوم, وقد استخدم آباءهم هذا منذ أن كانوا صغار جداً وكانوا ينامون دائماً طوال الليل بكل سهولة (بما في ذلك الفترة الزمنية التي كانت فيها ابنتي **goddaughter** على برنامج سن رايز )

## إنشاء روتين والتمسك به :

أجسادنا تستجيب بشكل جيد جداً لروتين يومي للنوم , أنا أستيقظ في الساعة 6:00 سواء المنبه رن أم لا, ببساطة لأن جسمي تعود على الاستيقاظ في تلك الساعة , أبدأ بالتعب في الساعة 10 مساءً حيث الوقت الذي أذهب فيه للنوم , جسمي يعرف نمطي لأنه هو روتين طورته مع مرور الوقت.

تقول مؤسسة النوم الوطنية **The National sleep Foundations** " النصيحة الأولى لعادات نوم جيدة لدى الأطفال هي اتباع روتين ليلى , طقوس قبل النوم تجعل من السهل على طفلك الاسترخاء، تغفو ويغط في النوم خلال الليل ( **sleep for Kids ND** ) .

السحر في روتين النوم يأتي من استخدامه , الأسرار 8 المبينة أدناه تساعدك على القيام بذلك تماماً

## الأسرار الثمانية لنجاح روتين النوم :

### • السر 1 : اشرح لطفلك النظام الجديد

مع هذا التفكير الجديد والعزم نريد أن توصيل هذا النظام الجديد لأطفالنا ، في اليوم السابق واليوم الذي تقرر فيه تغيير روتين النوم الخاص بك اشرح بالتفصيل لطفلك ما سيحدث، اقض بعض الوقت في الشرح له

- أنه لو استيقظ من النوم في الليل أنك لن تأتي إليه وتستلقي بجانبه بعد الآن , لأنك تريد مساعدته على تعلم أن يضع نفسه بالفراش مرة أخرى بمفرده
- أخبره أنه سيحصل على النوم طوال الليل في سريره الخاص به
- قل له أنك لا تزال هنا في المنزل وتحبه كثيراً
- وأنك تعرف أنه سوف يكون قادر على القيام بذلك
- أنك سوف تراه في الصباح وتناولوا إفطاراً جميلاً

استخدام لهجة متفائلة وممتعة في شرح هذا , ثم امنحه لعبة / دبدوب وقت النوم bedtime buddy , صديقتي العزيزة وزميلتي ببرنامج سن رايز هي التي أنشأت هذه الفكرة , فكرة أصدقاء وقت النوم bedtime buddies , يمكنك شراء دمىة كبيرة أو متوسطة الحجم , teddy or doll , تكون ناعمة , كل واحد منكم , على حد سواء الأم أو الأب , يأخذ تي شيرت أو قميص كنت قد نمت به لبضع ليال ويلبسه أصدقاء وقت النوم ( الدمىة أو الدبدوب ) هذا رائع جداً لأن صديق وقت النوم الجديد لطفلك سوف يكون من رائحتك في الواقع , وبذلك يجلب قليلا من رائحة الأم والأب في سريره الخاص .

## • السر 2 : جهز مكان النوم

ساعة واحدة قبل النوم , وأطفالنا قد انتهوا آخر طلب من الطعام , إبدأ في خلق جو سلمي وهادئ في المنزل , دع جسم طفلك يهدأ , وساعده في التحضير للنوم , أغلق أي ألعاب كمبيوتر أو تلفزيون قد تثيره , قم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة : مثل " Sleepy Baby " من موقع BrainTechnologies , موسيقة خاصة مصممة للمساعدة على النوم

<https://www.advanced.com/music-for-babies/sleepybaby.html>

ضعها بصوت منخفض في الخلفية وانظر إذا لاحظت أي فرق ليس فقط على طفلك ولكن على نفسك أيضاً

العب ألعاب هادئة مسالمة مع أطفالك: الابتعاد عن الألعاب مثل الدغدغة، والشقبة التي فيها خشونة لأن هذه الألعاب يمكن أن تنشط وتسبب فرط في الإثارة للطفل ، إذا طلب طفلك هذه الألعاب اشرح له أنه اقترب وقت النوم وأنت تحب أن تلعب هذه الألعاب غداً أما الآن تفضل أن تحتضنه وتقرأ له كتاب ، أو تلعب بازل .

إذا كان فصل الصيف أزح بعض الستائر، ودعه يعرف أن موعد النوم اقترب , إذا كان في فصل الشتاء، قم بإخفات الأضواء العلوية، أو إطفائها تماماً , أو ضع مصباح صغير

قبل خمسة وأربعين دقيقة قبل وقت النوم إبدأ بالذهاب إلى الطابق العلوي أو التحرك إلى منطقة النوم , هذا سوف يعطيك الوقت لإعطاء طفلك حماماً ( شاور ) قبل المراحل النهائية من روتين النوم , كل من هذه الخطوات سوف تصبح مؤشرات لطفلك ليُعد نفسه للنوم , وربما أنها قد تدفع الجسم ليصبح نعسان .

## • السر 3: اسمح لطفلك بالبكاء

إن السماح لأطفالنا بالبكاء على المدى القصير سوف يساعدهم على النوم على المدى الطويل. بكاء أطفالنا هو عادة نقطة ضعف لعمل روتين النوم , السبب الأكثر شيوعاً بعدم حصول أطفالنا على وقت نوم منتظم أو النوم خلال الليل , بسبب أننا نجد صعوبة في الاستماع إليهم وهم



يكون لنا , أنا أتفهم هذا , أحياناً أطفالنا يستطيعوا البكاء لمدة ساعة أو أكثر قبل الإستغراق في النوم , ونحن نعلم أن سرعان ما نذهب إليه أو النوم بجانبه في سريرته الخاص أو جعله ينام في سريرنا , فهو على الأرجح سيتوقف عن البكاء ويخلد في النوم , أو إذا ذهبنا إليه والبقاء معه , فإنها سوف يتوقف عن البكاء ومن ثم لا يزعج بقية العائلة , هذا على أية حال , هو مجرد حل مؤقت مثل الإسعافات الأولية , وسوف يضمن لك هذا أن يستمر لسنوات قادمة , الحل هو مساعدته على النوم بنفسه عن طريق عدم الذهاب إليه عندما يبكي

قد يخشى بعضكم من أنك إن لم تذهب إليه سوف يعتقد أننا نتخلى عنه , أو لا نحبه , أود أن أقترح تفكير مختلف الذي من شأنه أن يساعدك على الوقوف على قناعة قوية , بأن السماح في بكاء الطفل لا يعني شيئاً أو انه شيء فظيخ , ولكن في الواقع هو عمل محب ومفيد لطفلك وإنه يساعد دائماً , نحن يجب أن نفكر في حقيقة الوضع وآثاره , والتي هي أن تحب طفلك

طفلك يعرف أنك تحبه , فأنت لم تتخلى عنه , معظم أطفالنا لا يستطيعون حتى أن يتصوروا عالم لا نكون فيه , أنت هنا , لقد قدمت ووفرت منزل رائع و دافئ ورعاية رائعة لطفلك , فهو آمن , وكل شيء على ما يرام

البكاء بنفسه لكي ينام بضع مرات لن يضر به أو بعلاقتك معه , هو في الواقع يساعده ويساعد علاقتك به , كما تحدثت من قبل , مساعدة طفلك على النوم خلال الليل سوف تساعده على التركيز والتواصل أكثر معك , وسوف يساعده على تعلم أشياء جديدة ومعالجة الأشمور التي تعلمها بالفعل , كل هذه الفوائد سوف تساعد علاقتك معه , أفضل شيء يمكنك أن تفعله له في هذه اللحظة هو الوصول إلى جعله يغفو بنفسه , إذا أعطيناه الفرصة للقيام بذلك , سوف يتعلم ذلك , إن السماح لهم بالبكاء على المدى القصير سيخدمهم أكثر من ذلك بكثير على المدى الطويل

ثمة نقطة أخرى يجب أن نأخذها في عين الاعتبار , لقد ساعدت إحدى الأمهات مع قلقها وخاوفها حول السماح لطفلها بالبكاء في الليل وعدم الذهاب إليه وأخذه إلى سريرها , عندما سألتها لماذا شعرت أنها لا تستطيع أن تفعل ذلك , قالت أنه لديه ما يكفي من الصعوبات ليتعامل معها وإنه يستحق الراحة من والدته خلال الليل

بعد ذلك انفجرت من الضحك , سألتها لماذا كنتِ تضحكين ؟ ردت على ذلك قائلة : " أنا التي تمزح ؟ , نصف الوقت في منتصف الليل أنا متعبة وغاضبة , بالكاد الأم المريحة التي تحدثت عنها " لقد ضحكنا معاً حول حقيقة هذا , نحن نتعب ولأسباب مفهومة ولا نكون في أفضل أحوالنا في منتصف الليل , هذا الإدراك ساعدها على مقاومة الذهاب لابنها في منتصف الليل وتغيير روتين نومه .

في شكل مختصر:

- لا بأس إذا كان طفلك يبكي , فإنه لن يسبب له جرح في حياته , كلنا كنا بنفس الوضع أو بأخر , بكينا بأنفسنا لكي ننام واستيقظنا في اليوم التالي ونحن على ما يرام تماماً .

- إنها مهارة حياة مهمة كي يتعلمها والتي سوف يستخدمها كل ليلة لبقية حياته.
- من خلال السماح له بالبكاء وإعطائه الفرصة لوضع نفسه مرة أخرى في الفراش كي ينام فأنا أساعده لكي يحصل على الراحة وتجديد خلايا جسمه ، والتي من شأنها أن تعزز صحته وسيترك الإستراحة او النوم في الجلسات العلاجية أو في المدرسة
- لقد جعلت غرفة طفلي آمنة ولذلك انا أعرف أنه على ما يرام
- طفلي محبوب ، أكل جيداً ، وتمت رعايته بشكل جيد ، هو يعرف هذا ولن يتمسك بهذه اللحظة ضدي
- سوف أتجاوز هذه اللحظة وكذلك هو سيفعل

وهذا لا يعني عدم الذهاب إلى غرفة نوم أطفالنا عندما يستيقظون ويصرخون في منتصف الليل لكنه يعني عدم الاستلقاء معهم حتى يغفوا - وهو يعني أن تترك غرفة نومهم عندما يكونوا نعسانين ولكن ليسوا نائمين تماماً ، حتى يتسنى لهم ممارسة وضع أنفسهم للنوم بمفردهم .

## السر 4 : خذ طفلك مرة أخرى إلى غرفة نومه

إذا طفلك يستيقظ ويأتي إلى سريرك في الليل، فإنه يمكن أن يكون مغرباً جداً لك ، بحيث أنه مجرد السماح له بالبقاء في سريرك في بعض الأحيان يجعله يغط على الفور في النوم وأنت متعب ويبدو هذا أسهل لك في هذه اللحظة للقيام بذلك ، لقد كنت كذلك أيضاً!

عند إلى الصورة الأكبر ورؤية حقيقة الوضع ، أنت تريده أن يكون قادر على النوم خلال الليل بشكل مستقل في سريرته الخاص به ، وهذا سوف يخدمه بشكل أفضل على المدى الطويل ، إذا كان يأتي إلى سريرك في الليل، فهو علامة على أنه لا يزال بحاجة لك أن تكون هناك عنده ليضع نفسه بالفراش مرة أخرى ويخلد إلى النوم ، لن تكون دائماً هناك ، ساعده على تعلم هذا عن طريق إعادته إلى غرفته الخاصة على الفور ، كحالما تقوم بذلك يمكنك تذكيره أنه الآن ذاهب إلى النوم في سريرته طوال الليل ، حافظ على القيام بذلك عدة مرات طالما يأتي إليك في غرفتك ، قد يستغرق الأمر سوى مرة واحدة لطفلك لكي يفعله و قد يستغرق 20 مرة في الليلة الأولى حيث ترجعه لغرفته باستمرار، استمر في القيام بذلك فطفلك سوف يتعلم المهارة .

كان **فرانسيس Francis** عمره ثلاث سنوات ، وكان ينام دائماً في سرير والديه ، نفذوا جميع الاستراتيجيات في هذا الفصل، وكان عليهم أن يعيدوه إلى غرفته الخاصة 30 مرة في الليلة الأولى، ستة مرات فقط في الليلة الثانية، ولا شيء على الإطلاق في الليلة الثالثة ، ومنذ ذلك الحين نام في غرفته الخاصة به طوال الليل، لقد أخذ وقتاً أقل مما اعتقدوه

التفكير فيه على هذا النحو: بضع ليالٍ من الإستيقاظ هو ثمن قليل ندفعه طوال الحياة لكي ينام طفلك خلال الليل بشكل مستقل في غرفته الخاصة.

بعض أطفالنا سوف يغادرون غرف نومهم بعد الانتهاء من روتين وقت النوم وترك لغرفته فكر أولاً في ردة فعلك عندما تغادر غرفته ليلاً :

- هل أنت مرح مع طفلك عندما تغادر غرفته؟ هل تطارده أو تدغدغه لتعيده مرة أخرى إلى السرير؟ هل تسمح لهم بالبقاء في الطابق السفلي لمدة عشر دقائق عندما ينزل؟ هل تعمل محادثة معه ( تاخذ وتعطي بالكلام معه ) ، أو هل تحتضنه وتهدهد ( تطبظ ) عليه عندما يجلس في حضنك؟
- هل تستجيب بطريقة سلبية من خلال الصراخ عليه، وإعطاءه شرحاً طويلاً بأنه لا يستطيع الخروج من غرفته، أو تظهر الإحباط والاستياء بطريقة دراماتيكية؟ هذا يمكن أن يتحول إلى سلوك ضغط **button push** (انظر الفصل 6) حيث يريد الخروج فقط لرؤية رد فعلك .

جميع ردود الفعل المذكورة أعلاه، أو الإصدارات الأخرى المشابهة ، تجعلها ممتعة ومثيرة للاهتمام لطفلك ليغادر غرفته ، الفكرة هي جعلها ممتعة تماماً وغير ممتعة لطفلك من خلال الحفاظ على الهدوء والسهولة والرتابة وإبقاء المتعة فقط للنهار من خلال القيام بأي مما يلي:

### **1- خذ طفلك مرة أخرى إلى غرفة نومه في كل مرة ينزل فيها.**

القيام بذلك بطريقة سهلة ولكنها رتيبة و غير مثيرة للاهتمام , وهذا يعني

- عدم المشاركة في محادثة مطولة معه
- عدم الانخراط في أي محاولات من قبله كي يلعب لعبة معك
- وعدم الحصول على الطعام أو الماء
- أو السماح لهم بمشاهدة التلفزيون

(بطبيعة الحال، إذا كان مريض إذن اعتني به) قد تضطر إلى القيام بذلك حتى 30 مرة خلال ليلة واحدة، ولكن إذا كنت تفعل ذلك بشكل منتظم و على الفور في كل مرة، فإنه عادة يستغرق سوى ثلاث أو أربع ليالٍ بالنسبة لهم لتغيير هذه العادة

إذا كان طفلك واحد من أولئك الذين يحافظون على الخروج بشكل متكرر, قد يخدمك البقاء خارج غرفته لفترة من الوقت وبالتالي تصبح رحلته خارج غرفته رتيبة و غير مثيرة , تذكر، إذا استثمرت الوقت الآن سوف تجني الفوائد في وقت لاحق , هذه الطريقة فعالة بغض النظر عن عمر طفلك

في الأيام القليلة الأولى التي تبدأ فيها القيام بذلك تأكد بجعل النشاط في بقية المنزل لأدنى حد ممكن, فإذا كان طفلك يحب حقاً التلفزيون أو ألعاب الكمبيوتر، لا تدع أي شخص في منزلك يقوم باستخدام التلفزيون أو الكمبيوتر لحين أن يتعلم طفلك البقاء في غرفته ويضع نفسه بالفراش

لوحده , فقد يغادر غرفته فقط حتى يتمكن من النظر ألى التلفزيون خلسة أو يحظى بفرصة على الكمبيوتر.

## 2- ضع بوابة على باب غرفة طفلك.

هذا يعمل بشكل كبير للأطفال الأصغر سنا , تأكد من أنها عالية بما فيه الكفاية بحيث لا يستطيع طفلك من التسلق من فوقه

## 3- اقلل باب غرفة نوم طفلك بالمفتاح .

هذا وسيلة سريعة وسهلة لإبقاء طفلك في غرفة نومه , هذا مجرد حدود أخرى لمساعدة طفلك في الحصول على النوم التي هو بأمرس الحاجة إليها , نحن جميعا أنشأنا حدوداً لأطفالنا, نقفل الباب الرئيسي للمنزل في الليل حتى يغادروا أطفالنا المنزل لوحدهم ويؤذوا أنفسهم

بالنسبة لبعضكم, فإن قفل باب غرفة نوم طفلك ليلاً قد لا يكون مختلفاً , قد يكون لديك طفل الذي يستيقظ في الليل وينزل للأسفل في غرفة المعيشة ويلعب بالأجهزة الكهربائية والتي تشكل خطورة بالنسبة له , يمكن لطفلك القيام بذلك دون إيقاظك حتى , لذلك سيكون من الضروري والمفيد لطفلك قفل الباب عليه للحفاظ على سلامته وأمانه , إذا كنت ترغب في القيام بذلك , فأنت تعرف أنك تقوم بذلك لصالح طفلك, وليس لمعاقبته بأي شكل من الأشكال , دعه يعرف أن بابه سوف تكون مغلق ولماذا فعلت هذا ؟

ضع جهاز مراقبة أو كاميرا camera baby monitor في غرفة طفلك حتى يمكنك أن ترى ما يجري هناك , تأكد من أن غرفة طفلك آمنة تماما (انظر السر 6), إذا كان طفلك متدرب على الحمام ضع البوتي أو camping potty (انظر الفصل 9) في غرفته حتى يمكنه استخدامها إذا لزم الأمر, هذا سوف يساعده على البقاء في غرفته ويتعلم النوم خلال الليل .

إذا كان لديك طفل كبير أو بالغ يمكنك إجراء محادثة معه وتستطيع إقناعه , أنشأ صفقة "البقاء في غرفته" أعطه السيطرة على الوقت الذي يبقى فيه بغرفته , وامنحه الاختيار من ثلاثة خيارات اجعل كل الأوقات التي تعطيها له هي الأوقات التي تريد منه أن يكون في غرفته, بإعطائه الاختيار يساعده على الشعور بأنه هو المسيطر

على سبيل المثال, أخبره بأنه الآن أكبر سنا ويمكنه أن يختار متى يذهب إلى غرفة نومه ويبقى هناك ليلاً , وأن عليه أن يختار من الأوقات التالية: 8 مساءً أو 8:30 مساءً أو 8:45 مساءً. كما يمكنه أيضاً اختيار الوقت الذي سيتم إطفاء الأضواء فيه على سبيل المثال 8.30 أو 8.45, أو 9:00 مساءً

إذا كان لديك طفل يغير رأيه باستمرار ، إذن دعه يعرف أنه بمجرد أن اختار الوقت سيكون هذا الوقت لمدة شهر كامل ، في نهاية ذلك الشهر يمكنه الاختيار مرة أخرى إذا كان يرغبون من نفس الأوقات الزمنية السابقة .

سوف تساعد المفاوضات المذكورة أعلاه طفلك على الشعور بأنه هو الذي يختار وقت النوم، وبالتالي مساعدته على التمسك باتفاقيته بسهولة أكبر بدلاً من الإحتجاج ضد تسلطك .

## • السر 5 : اجعل غرفة نومه مكان ممتع

قم بإعادة تصميم غرفة نوم طفلك لجعلها مكاناً ممتعاً بالنسبة له ، إذا كان طفلك ينام معظم الليالي في غرفة نومك ، قد يكون بسبب أنها إما لأنه غير متآلف مع غرفة نومه أو أنها قد أصبحت مجرد مكان للتخزين بدلاً من غرفة نوم فعلية

اشرح لطفلك بأنه أصبح كبيراً بما فيه الكفاية الآن وعليه أن ينام طوال الليل في غرفته الخاصة وأنت ستجعل غرفته دافئة ومريحة له ، ربما يمكنك شراء أغطية وشراشف أو لحاف جديد بشخصيات طفلك المفضلة ، أو عليها رسومات سيارات ، أو فريق كرة القدم ، ربما تجلب له ضوء ليلى **night-light** أو لعبة جديدة ناعمة للنوم ، أو بعض الكتب الجديدة قبل النوم لقراءتها له. اعرض هذه الأشياء لطفلك بإثارة وحماس كبير بينما تكون في الواقع في غرفة نومه .

## • السر 6 : اجعل غرفته آمنة

إلق نظرة على غرفة نوم طفلك من وجهة نظر السلامة كما سبق أن ناقشنا، نحن لن نكون في غرفة طفلنا عندما يبكي في الليل، ولهذا فإننا نريد أن نجعلها فائقة الأمان **super safe** ، لذلك انظر فيما يلي:

- إذا كان طفلك متسلق، حيث يحب التسلق على الأرجح؟ إذن اجعل من المستحيل له القيام بهذا ، يمكنك القيام بذلك عن طريق إخراج الكراسي أو الخزائن الصغيرة **dressers** التي قد يتسلق عليها ، إذا كان سرير طفلك يعطيه منفذ كي يتسلق ، إذن أخرج السرير ودع طفلك ينام على الفرشة **mattress** وهي على الأرض ، على غرار أسلوب الفوتون **floor futon** هو تقليد ياباني يضعوا فيها فرشاة السرير على الأرض مباشرة
- إذا كان طفلك يحب مضغ الأشياء، تأكد من عدم وجود شيء يمكن لطفلك مضغه وكسره ليترك حافة حادة.
- تأكد من عدم وجود أي أشياء صغيرة قد يتناولها طفلك ويختنق بها
- يمكنك أيضا تجهز غرفة نومه بالكاميرا حتى تتمكن من رؤية وضعه عندما يبكي في الليل بدون الدخول فعليا لغرفته جسدياً ، هذا سوف يعطيك راحة البال

## السر 7 : دعه يغفو بنفسه في سريره الخاص

نحن نريد أن ترك غرفة نوم أطفالنا قبل أن يكونوا في الواقع نائمين تماماً , وهذا يعني أنه إذا إعدت القراءة لطفلك حتى ينام , الآن أكمل له القراءة ولكن توقف قبل أن ينام إذا كنت تعودت الاستلقاء معه، والغناء له ، أو تهدد ( تطبب ) عليه حتى ينام ، استمر بفعل هذه الطقوس ولكن توقف واترك الغرفة قبل أن يغط بالنوم , إذا لم تتوقف وتركه بعد ان استغرق في النوم ، فأنت تسلبه فرصة تعلم هذه المهارة الحياتية الهامة

## • السر 8 : لا استثناءات

السحر في روتين النوم هو الاتساق والثبات الذي يتم تنفيذه , هناك أوقات تعتقد أنه سيكون من الأسهل إذا تركت طفلك ينام في سريره " فقط هذا المرة , مرة واحدة فقط " , في كثير من الأحيان أن " المرة الواحدة " هذه تصبح نمط , إذا أردنا أن نساعد أطفالنا على تغيير نمط نومهم ، فمن المهم أن نعطي أجسامهم فرصة للتأقلم مع هذا التغيير من خلال منحهم فرصاً مستمرة للقيام بذلك تماماً , قد تبدو " مرة واحدة فقط " بالنسبة لك، ولكن ذلك قد يشنت تناغم و إيقاعات جسمه أو اعتقادهم بأنك تعنيه الآن عندما تقول أنه وقت النوم .

هناك ظرف واحد حيث سيكون من الحكمة عدم التمسك بروتين وقت النوم , إذا كان هناك حالة من الطوارئ مثل الحريق, وهو بالطبع واضح جداً ! حتى عندما يكون طفلك مريضاً لا يزال بإمكانك التمسك بالروتين الخاص بك ، وتجعله ينام في غرفة نومه , إذا كنت بحاجة للذهاب إلى طفلك خلال الليل، مثل إعطائه الدواء أو مساعدته إذا كان لديه سعال , اجعل سرير لنفسك في غرفته , وبهذه الطريقة لا يزال بإمكانك التمريض ومساعدته خلال مرضه, وبالتالي الحفاظ على جعله ينام على سريرته الخاص به خلال الليل بدونك , يخبرني كثير من أولياء الأمور أن أطفالهم تخلوا عن روتين النوم الخاص بهم وبدأوا في النوم في سرير الوالدين مرة أخرى بعد نوبة من المرض , هذا لا يجب أن يكون هو الحال .

إذا كنت تريد تحقيق حلم أن يكون لديك طفل ينام خلال الليل ، قم بتغيير عقلية " مرة واحدة فقط just one time " لعقلية " سأفعل ما في وسعي للمساعدة في دعم هذا الروتين الجديد "

يمكنك أن تفعل ذلك !

## بعض الاحتمالات المفيدة لروتين النوم :

يمكنك اختيار أي واحدة من الوقت الزمني لروتين وقت النوم التالية وتستخدمها، أو يمكنك إنشاء روتين خاص بك , لا يهم حقاً ما تقوم به , الفعالية تكمن في كيفية القيام بالروتين الخاص بك، وفي الأسرار الثمانية المبينة أعلاه , في هذا القسم أقترحت أوقات مختلفة وأنشطة مختلفة لوقت

النوم ، ويمكنك اختيار واحد تماما كما كتبته أو تعديل الأنشطة بما تعتقد إنه يناسب طفلك أفضل , حتى لو كان طفلك هو بعمر 2-5 سنوات ، قم بقراءة الأنشطة للفئة العمرية الأخرى التي أقترحتها ، لأنها قد تكون أكثر ملائمة لطفلك ، بالنسبة للمجموعات العمرية الأصغر سنأ أقترح أن تعطي طفلك حماماً bath قبل النوم لأن المياه الدافئة تخدم الطفل و تساعد على الإسترخاء وتهدأته , على أي حال يمكنك استحمام طفلك في أي وقت من النهار, فليس من الضروري أن تكون جزءا من روتين النوم .

### للطفل بعمر 2 - 5 سنوات

العشاء	5:00 مساءً
وقت الإستحمام	6:15 مساءً
قراءة قصتين ، غناء أغنية واحدة، ترتيب جميع لعبه الناعمة في ترتيب معين، والاستلقاء معه واحتضانه لمدة خمس دقائق، وتقيله قبله تصبح على خير	6:40 مساءً
إطفاء الضوء وترك غرفة النوم .	7:00 مساءً

### للطفل بعمر 6 – 8 سنوات

العشاء	5:30 مساءً
وقت الإستحمام	6:45 مساءً
استلقي مع طفلك في السرير بينما تستمعوا على حد سواء بعض الموسيقى الهادئة بصوت منخفض في الخلفية ، افرك بمساج ناعم أقدامه أو رأسه .	7:10 مساءً
اطفاء الضوء وترك غرفة النوم .	7:30 مساءً

### للطفل بعمر 9 - 14 سنة

العشاء	6:00 مساءً
آخر طلب لتناول الطعام	7:00 مساءً
وقت الإستحمام	7:30 مساءً
اقرأ 3 قصص لطفلك يمكنك امسك يد طفلك أو تمسد رأسه إذا سمح لك	8:10 مساءً

8:30 مساءً شغل بعض الموسيقى بالخلفية ، إطفاء الضوء ، وترك غرفة النوم .

## للطفل الأكبر من 14 سنة

6:00 مساءً العشاء

7:00 مساءً آخر طلب لتناول الطعام

8:00 مساءً ابدأ في تجهيز مكان النوم قبل النوم .

8:30 مساءً في غرفة النوم، اقرأ له القصص أو تتركه يقرأ بعضها بنفسه إذا كان يستطيع

القراءة ، أو النظر في المجلات أو الكتب المصورة إذا لا يقرأ، أو اتركه يلعب

قليلا في غرفته بأشياء هادئة ومفضلة لديه من اختياره

( ليس تلفزيون أو DVD )

9:00 مساءً عدّ وقل له تصبح على خير ، أطفأ الأضواء .

## قصة جونا JOANNA

جوانا، الفتاة البالغة من العمر ست سنوات ، توحد ، اتحدثنا عنها في وقت سابق من الفصل ، كانت تبقى مستيقظة حتى 36 ساعة في وقت واحد، أو تبدو فقط أنها تحتاج إلى ساعة واحدة من النوم في الليل ، فأمها تحاول أن تذهب إلى الفراش بنفسها، إلا أن تستيقظ بسبب صراخ ابنتها في وجهها حتى تخرج من السرير، وتذهب إلى الطابق السفلي معها، وتفتح التلفزيون ، وتعطيها صحن من رقائق الحبوب، ولم تكن تريد أن تتفاعل مع أمها ، لكنها كانت تريد من أمها الجلوس على الأريكة في حين أن جونا توزع انتباهها بين سقوط "الحروف المغناطيسية" أمام عينيها ومشاهدة التلفزيون

في كل مرة الوجه تحاول أنها النهوض تصرخ عليها وتسحبها إلى أسفل على الأريكة ، أمها كانت تفكر أنها مضطرة لفعل ذلك ، ولم تتمكن أم جونا ببساطة من الاستمرار في الحصول على القليل من النوم ، ساعدتها على خلق روتين جيد وكانت مصممة على التمسك به، لقد عملت تماماً ( أثمرت بنتيجة ) معها ، قامت بفعل الاستراتيجيات التالية:

- عدم الذهاب لها في الليل عندما تبكي
- مساعدتها على البقاء في غرفة نومها عن طريق وضع بوابة
- جعلت غرفتها آمنة فائقة
- جعلت غرفتها متعة بالنسبة لها من خلال الحصول على بعض الشخصيات مثل My Little Ponies ، التي كانت تحبها ، فقط لوقت النوم



- عدم عمل أي استثناءات , دائماً تضعها على السرير في غرفتها الخاصة في 7:30 مساءً
- تركها تغفو بنفسها

في الليلة الأولى وضعتها في الفراش في الساعة 7:30 مساءً ، ثم غادرت والدتها غرفتها، كانت مستيقظة تماماً ، ولم تظهر أي علامات على النعاس , أمها غادرت الغرفة على أي حال، علمتها أن وقت اللعب قد انتهى وأن وقت الليل قد بدأ, بعد نصف ساعة بدأت تبكي ؛ بكت لأمها لمدة ساعتين تقريباً , ثم توقفت عن البكاء لكنها بقيت مستيقظة تلعب في غرفتها حتى الساعة 2:00 صباحاً ، وجدت أمها نائمة في زاوية الغرفة حملتها ووضعتها في سريرها.

في اليوم التالي لم تبك لأمها , لعبت في غرفتها، ووجدتها نائمة في نفس الزاوية في منتصف الليل , وعلى مدى أسبوعين أصبحت تنام أبكر وأبكر، إلى أن أصبحت تنام من الساعة الثامنة مساءً حتى الساعة صباحاً

وقت الليل لم يعد مثيراً للاهتمام بالنسبة لها , أمها والتفاز والأكل لم تعد متاحة لها بعد الآن , في غيابهم الشيء الوحيد المثير للاهتمام والقيام به هو الذهاب إلى النوم , كلما نامت أكثر كلما اعتاد جسدها على النوم أكثر , وقدرتها على النوم تكون أكبر , تمنى أمها لو أنها فعلت ذلك قبل سنوات , لقد كانت مندهشة جداً ببساطة و سهولة القيام به .

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها :

□ لماذا هي ليست فكرة جيدة أن يغفو طفلي أثناء مشاهدة التلفزيون في غرفة نومه؟

ليس من المألوف بالنسبة للأسر أن يكون لديها تلفزيون ومشغل DVD في كل غرفة نوم , يمكن أن يكون ذلك إغراءً كبيراً بترك طفلك أن يغفو أمام التلفزيون , يحل محلك كجهاز للنوم مع التلفزيون , الصعوبة في ذلك عندما يستيقظ طفلك في الليل , لأنها سوف يحتاج إلى التلفزيون مرة أخرى لتهدئة نفسه كي يخلد إلى النوم مرة أخرى , الفكرة التي نبحث عنها هنا هو تعليم طفلك كيفية تهدئة نفسه كي يخلد للنوم بدون استخدام أي آلة خارجية

هناك أيضاً دراسات تبين أن مشاهدة التلفاز ولعب ألعاب الكمبيوتر يمكن أن تقلل من عدد الساعات التي ينام فيها الطفل أو البالغ (على سبيل المثال: 2014 Cespedes d al , 2005 Thompson and Christakis), خلصت إلى أنه إذا قمت بتقليل وقت الشاشات لطفلك، فإنك ساعده بزيادة وقت نومه .

## □ أنا أعيش في شقة ويساورني القلق أنه إذا قام طفلي بالبكاء قد يزعج الجيران ؟

هذا قد يكون هذا مصدر قلق للعديد من الأسر التي تعيش في شقق سكنية , طريقة واحدة عملت بشكل جيد لعدد من الأسر التي عملت معها , إما كتابة رسالة أو قرع أبواب الجيران الذين قد يتأثروا وتشرح لهم الحالة , وأنتك تساعد طفلك التوحيدي على تعلم كيفية النوم خلال الليل في سريره الخاص به، مما يعني أنه قد يبكي لبضعة أيام، وأنتك سوف تفقد دعمهم في هذه المسألة. ثم يمكنك خبز بعض الكوكيز، أو تقدمه لهم كشكر لهم , أو تساعدهم في بعض المهام ، داعياً لهم على حسن تعاونهم وكرمهم , هذه الرسالة غالباً تساعد بجعل الآخرين يتفهموا ويشعروا بالعطف. أنا متأكد من أن بعضكم الذين قرأوا هذا الاقتراح قد يفكر، "حسناً، هذا لا يناسبني تماماً، لا أستطيع أن أفعل ذلك"

إذا كنت واحداً من هؤلاء الناس، تذكر أنك تفعل هذا لطفلك , ذكر نفسك بكل الفوائد التي سوف تحصل عليها بوجود ليلة نوم جيدة، خذ بزمام المبادرة , في بعض الأحيان علينا أن نترك مناطق الراحة التي اعتدنا عليها ونقوم بأشياء جريئة للحصول على ما نريد , ربما قد تتفاجأ ، لأن العديد من الآباء والأمهات تفاجأوا لأن طفلهم لم يبكي خلال الليل , وهذه المسألة لا تحدث أبداً , أو ربما طفلك يبكي ليلة واحدة فقط ، والتي قد سمعها الجيران بالتأكيد.

## □ طفلي يغفو في سريره ولكن فيما بعد يأتي إلى سريري في منتصف الليل ،أنا لا أمانع، هل ينبغي علي إيقافه ؟

هذا هو طفلك وكيف تريد أن تربيته متروك لكم , إذا كنت تريده أن ينام معك لا يوجد شيء خاطئ في هذا بالنسبة لكم، فلا بأس به , شيء واحد بالنسبة لك يجب أن تضعه بعين الاعتبار هو أن أطفالنا يمكن أن يصبحوا متعلقين جداً بالروتين , من تجربتي لم أسمع عن طفل على طيف التوحد الذي قرر بشكل سحري أنه يريد النوم في سريره , لذا فكر في النتيجة طويلة الأمد بوجود طفلك في سريرك , كيف سيتعلمون ذلك إذا لم نعلمهم نحن؟

## □ إذا وضعت طفلي كي ينام في الساعة 7:30 مساءً، سوف يستيقظ قبل 5:00 صباحاً

قد يكون هذا هو الحال في البداية ، ولكن تذكر النوم يولد نوم , كلما تركت طفلك في الصباح على الأرجح فإنه سوف يغير نمطه وينام خلال الليل

- إذا كان طفلك يستيقظ في 5:00، لا تذهب له حتى 5:30 صباحاً , ثم بعد أسبوع لا تذهب لهم حتى 5:45 صباحاً , ثم الأسبوع المقبل لا تذهب لهم حتى 6:00،

وهكذا دواليك. من خلال القيام بذلك سوف تساعد طفلك على تمديد مقدار الوقت الذي ينام فيه .

إن تعليم الأطفال بوضع أنفسهم لكي يناموا كما هو موضح سابقاً في هذا الفصل سيساعدهم على وضع أنفسهم للنوم مرة أخرى إذا استيقظوا في الساعات الأولى من الصباح.

- في كثير من الأحيان اللاهالي يتركون الألعاب التي يحبها أطفالهم للترفيه عن أنفسهم عندما يستيقظون ,أنا لا أقترح هذا في حالة الطفل الذي يصحى في وقت مبكر جداً , لأنك لا تريد أن تعطيه أي سبب كي يصحى باكراً ويلعب بها , هذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تترك بعض اللعب الناعمة أو الكتب أو المجلات، لكن ليس الألعاب الإلكترونية أو غيرها التي تكون محفزة جداً
- أود ان أقترح أيضاً أن يكون لديك ستائر قاتمة اللون في غرفة طفلك بحيث لا تدخل أشعة الشمس وتوقف طفلك
- تحقق أيضاً من الأصوات الأخرى التي قد تجعل طفلك يستيقظ، مثل صوت التدفئة أو التكييف أو غيرها من الأجهزة الأخرى التي تعمل في الساعة 5:00 صباحاً.

## قائمة مراجعة إجراءات النوم :

- كن ثابت في موقفك وتفكيرك الجدي الخاص بوقت النوم , أنظر للصورة الأكبر لطفلك , أن النوم بانتظام خلال الليل سوف يكون ذات فائدة كبيرة له , وسوف يساعده على التركيز، والتواصل، وتعلم أشياء جديدة.
- علم طفلك أن وقت النوم هو للنوم، وليس للعب.
- اترك غرفة طفلك قبل أن يكون نائماً بالفعل, وبالتالي خلق الفرصة له ليتعلم وضع نفسه بنفسه كي يخلد للنوم.
- أنشأ روتين وقت النوم وتمسك بنفس الوقت الزمني والإجراءات .
- اشرح لطفلك روتينه الجديد، وأنه إذا كان ينادي عليك في الليل فأنت هنا ولكن لن تأتي , وأنك سوف تراه في الصباح.
- أعط طفلك صديقه الجديد bedtime buddy قبل النوم.
- تحقق من النظام الغذائي لطفلك وتأكد من أنه لا يأكل الأطعمة التي من شأنها أن تبقيه مستيقظاً بدلاً من مساعدته على النوم
- جهزمشهد النوم قبل ساعة من النوم , فقط ينبغي أن تستخدم أنشطة هادئة خلال هذا الوقت.
- أرجع طفلك مرة أخرى على الفور إذا ترك غرفة نومه.
- أرجع طفلك مرة أخرى إلى سريره على الفور إذا جاء إلى سريرك في الليل .

□ دع طفلك يبكي دون الدخول إلى غرفة نومه , وسوف تساعدك على أن يكون قادر على وضع نفسه مرة أخرى إلى النوم مع مساعدتك.

أنا متحمس جداً لخطتك الجديدة الخاصة بوقت النوم , إذهب خلفها !

ضع في عين الإعتبار الصورة الكبيرة والحقيقية , ما تريده لطفلك هو أن يكون قادراً على النوم خلال الليل في سريره الخاص .