

# لمغامرة الأسرة

## الدوافع التربوية



### 10\_ أين ينبغي أن ينام طفلي؟

عندما يولد طفل، يكون لدى كل والد العديد من الأسئلة. وأحد هذه الأسئلة: هل ينبغي أن ينام الطفل في غرفة نوم الوالدين؟ وما العمل إذا لم يُعْطَ في النوم بسهولة؟

وفيما يتعلق بموضوع مكان نوم الطفل، توجد إجابات فردية فقط.

وتاريخياً لم يكن للأطفال غرفهم الخاصة أبداً. بدأ هذا قبل بضعة عقود فقط في ثقافتنا. في السابق كان من المسلم به أن الأطفال ينامون في نفس الغرفة مع والديهم. وإذا نظرنا إلى عالم الحيوانات، فإن حالة العديد من الحيوانات هي أن الصغار يظلون في العش الأبوي الدافئ لفترة طويلة جداً قبل أن ينضجوا بالقدر الذي يسمح بمغادرتهم. يمكننا نقل هذه الصورة لأطفالنا. ومع ذلك، هذا لا يعني أنه يجب على الأطفال البقاء في غرفة والديهم حتى سن الشباب. طالما يرضع الطفل رضاعة طبيعية، فمن المحتمل أن يكون التصرف الأكثر عملية هو أن تصطحب الطفل معك في سريرك أو في المهد المجاور له. ولكن حتى الأطفال الأكبر سناً بقليل غالباً ما يرغبون في عدم النوم بمفردهم - تماماً كما نفعل نحن الكبار في كثير من الأحيان. تتم معالجة العديد من الانطباعات اليومية في الدماغ في الليل بصفة خاصة. الأحلام المضطربة والصراخ أمر شائع. من الجيد أن يشعر الأطفال بأهمهم أو أبيهم، والجلد الدافئ، ونبض القلب الهادئ، والتنفس - تماماً كما هو الحال في الرحم.

ومع ذلك، مع وجود الطفل في السرير، لا يستطيع بعض البالغين النوم جيداً. يستيقظ بعض الآباء والأمهات عند أدنى صوت يصدر عن الطفل. في هذه الحالة من المنطقي أيضاً وضع الطفل في غرفة أخرى. الآباء أنفسهم دائماً ما يكونون حاسمين: ما الحل الذي يشعرون براحة أكبر تجاهه؟ ومع ذلك، إذا شعرت بالذنب بشأن وضع الطفل في غرفة أخرى، فسيشعر الطفل بذلك وربما يبكي. لا يستطيع بعض الآباء النوم بشكل جيد مع طفلهم في السرير؛ لأنهم لا يملكون مساحة كافية. يمكنك اصطحاب الطفل الذي يبحث عن الراحة والدفء أثناء الليل، إلى سريرك، وعندما يهدأ، ضعه على مرتبة مجاورة على الأرض. من المهم دائماً إيجاد حل؛ حيث يمكن لجميع أفراد الأسرة النوم جيداً واستعادة نشاطهم. يجب على الآباء بالتأكيد متابعة مشاعرهم. لا يوجد صواب أو خطأ هنا، فقط اختيارات شخصية.

نسبة 40 بالمائة من جميع الأطفال يعانون من مشاكل في النوم.

إذا لم ينام الرضيع أو الطفل الصغير على الفور، فيمكنك أن تظل مسترخياً قدر الإمكان. السلام والصفاء هي الكلمات السحرية على أي حال. كيف حال الأهل عندما يضعون طفلهم في الفراش؟ هل هم هادنون ومتوازنون أو عصبيون، مرهقون ومركزون على النوم بسرعة؟ تظهر التجربة أن الأمر يستحق الهدوء من الداخل، والتخلي عن التوقعات والذهاب إلى الفراش بأقل قدر ممكن من التحيز. يجد الكبار أيضاً صعوبة في الاسترخاء والنوم إذا كان شريكهم مضطرباً أو سريع الانفعال أو حتى غاضباً بجانبهم. نشعر بالتوتر من رفقتنا. وبنفس الطريقة يمكن للطفل أن يشعر بحال الوالدين.

هدئ نفسك.

أفضل شيء يمكن للوالدين فعله عند وضع طفلهم في الفراش هو الاستمتاع الواعي بالوقت مع الطفل. الطقوس التي هي نفسها دائماً تمنح الطفل الأمان والهدوء. غالباً ما يتفاعل الأطفال مع هذا من خلال النوم بشكل أسرع. بالطبع ليس من الممكن أن تكون هادئاً ومتوازناً كل ليلة، لذلك من المنطقي أن تدع الوالد الأكثر هدوءاً يعتني بوقت النوم. يمكنك أيضاً أن تقول للطفل الأكبر سناً: "أنا متعب للغاية الليلة وما زلت متوتراً من عناء اليوم. هل يمكنك أن تسدي لي معروفاً وتذهب إلى الفراش وحك الليلة؟"، هذا يعمل جيداً، شريطة أن تقوله دون ذنب، ولكن بشكل واقعي قدر الإمكان. لا يستطيع الأطفال النوم بضغطة زر - ولا يستطيع الكبار النوم بهذه الطريقة أيضاً. يمكن للوالدين خلق بيئة هادئة وأمنة والسماح لأنفسهم بنشر الهدوء.

النص: إليزابيت كوستاتشر | [www.familie.it](http://www.familie.it)