



# النوم، من فضلك! وقت النوم لمرحلة ما دون المدرسة

الحصول على قسط كافٍ من النوم مهم لنمو طفلك العقلي والبدني. الطفل الذي لا يحصل على كفايته من النوم يكون أكثر انفعالاً، وأكثر عرضة للحوادث، وأقل قدرة على الانتباه من الطفل الذي يتمتع بفترة نوم جيدة. يختلف الأطفال فيما بينهم، ولكن يحتاج معظم الأطفال في مرحلة ما دون المدرسة إلى النوم حوالي 10 إلى 12 ساعة خلال فترة 24 ساعة. على الرغم من عدم وجود طريقة مؤكدة لتنشئة طفل ينام بصورة جيدة، إلا أن المفتاح هو المحاولة من وقت مبكر لتأسيس عادات صحية لوقت النوم.

## كيف أساعد طفلي على تطوير عادات نوم جيدة؟

- حدد أوقاتاً ثابتة للنوم والاستيقاظ وأخذ قيلولة.
- خصص بعض الوقت الهادئ خلال النهار لأخذ قيلولة. اشرح لطفلك أنك تريد منه أن يبدأ في النوم، لكن لا بأس باللعب في غرفة النوم بهدوء إذا لم يستطع النوم.
- التزم بمواعيد نوم منتظمة وقم بتنبيه طفلك قبل موعد النوم بـ 30 دقيقة و 10 دقائق.
- قم بتضمين فترة للاسترخاء قبل نصف ساعة من وقت النوم أو نحو ذلك. قدم وجبة خفيفة صغيرة وصحية. (تذكر غسل الأسنان بالفرشاة بعد ذلك!) تجنب الألعاب المحفزة أو التلفاز. قم بتطوير روتين مريح لوقت النوم ينتهي في الغرفة التي ينام فيها.
- دع طفلك يختار البيجامة التي يرتديها، واللعبة المحببة التي يأخذها معه إلى الفراش، وما إلى ذلك.
- ساعده لينام في نفس بيئة النوم الهادئة والدافئة كل ليلة.
- استخدم السرير للنوم فقط. قم بإبعاد أجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر عن غرفة النوم.
- قم بتشغيل موسيقى هادئة ومهدئة إذا كانت تساعد طفلك على الاسترخاء.
- ضع طفلك في السرير ليشعر بالعاطفة والأمان.
- قبله وقل له تصبح على خير واترك الغرفة.

## ماذا لو كان طفلي يعاني من صعوبة في النوم أو يستيقظ أثناء الليل؟

- حافظ على الهدوء في وقت النوم لتسهيل الاستغراق في النوم. إذا كان طفلك يستطيع سماع الكلام أو الضحك أو الأصوات من جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون، فمن السهل أن ترى كيف يمكن أن يشعر بأنه مُهمَل.
- قم بتشغيل ضوء ليلى خافت أو اترك الباب مفتوحاً قليلاً إذا كان يكره النوم في الظلام.
- شجع طفلك على النوم بمفرده. قد يكون من الصعب تغيير عادة الاستلقاء مع الطفل حتى ينام. إذا قام طفلك من النوم، طمأنه واجعله يشعر بالأمان وأعدّه إلى سريره.

## ماذا أفعل إذا لم يكن طفلي متعباً في وقت النوم؟

- قم بزيادة اللعب النشط في الهواء الطلق (ولكن ليس في غضون 3 ساعات من وقت النوم).
- قلل من قيلولة النهار.
- أيقظه في الصباح الباكر.

يمكن لمعارك وقت النوم أن تكون مرهقة لعزيمة الوالدين. إذا كان طفلك يتجاوز الحدود، فاذاً توقعاتك بوضوح ولكن بهدوء والتزم بالروتين. في النهاية، من المتوقع أن يوّتي الالتزام في روتين النوم بثماره في حصول الجميع على ليلة نوم هانئة. إذا لم يحدث ذلك وكنت قلقاً بشأن أمطاط نوم طفلك، فتحدث مع طبيبك.

### English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education