

استرخاء الأطفال من أجل النوم

التنفس العميق بهدف الاسترخاء من أجل النوم



واطلبوا منه أن يتنفس الزفير وهو يعدّ لأربعة. اطلبوا من طفلكم أن يحبس أنفاسه وهو يعدّ لأربعة. دعوه يكرّرها حتى أربع مرات. أخبروا طفلكم أنه كلما مارس التنفس العميق يومياً أصبح أسهل.



عند وقت النوم، اطلبوا من طفلكم أن يُرخي أكتافه. واطلبوا منه أن يتنفس وهو يعدّ لأربعة (عدّ، "أرنب واحد، أرنبان، ثلاثة أرناب، أربعة أرناب"). اطلبوا من طفلكم أن يحبس أنفاسه وهو يعدّ لأربعة.



قد يساعد الشهيق والزفير العميق الأطفال على الاسترخاء. وقد يساعد نفخ الفقاعات طفلكم في ممارسة التنفس العميق.

استخدام الصور للاسترخاء من أجل النوم



عندما يتخيل طفلكم الصور في ذهنه، قد يساعده ذلك على الاسترخاء. قد يستخدم طفلكم خياله لتغيير الصورة إذا أراد ذلك.

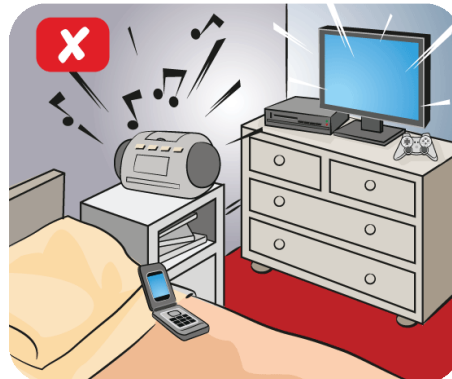


اختراروا كتاباً يحتوي على صور لمكان يستطيع طفلكم تخيله. تجنّبوا الصور المخيفة. وتحدّثوا عن الصور. اسألوا طفلكم عما إذا كان يمكنه تخيل الصورة في ذهنه.

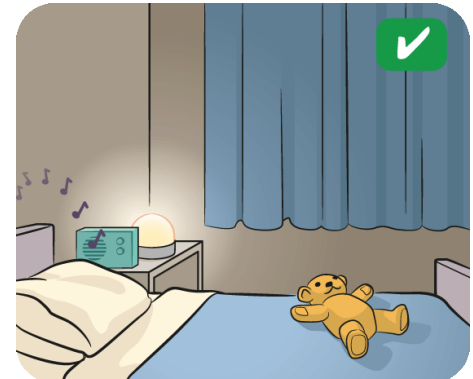
الاسترخاء من أجل النوم بعد يوم حافل



جربوا صندوق المخاوف. قبل النوم، يستطيع طفلكم أن يرسم أو يكتب مخاوفه. عند وقت النوم، تدخل المخاوف داخل الصندوق. تحدّثوا عن المخاوف في اليوم التالي.



حاولوا إبقاء الأجهزة مثل أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون والهواتف خارج غرفة النوم. تأخذ ممارسة الألعاب ومشاهدة التلفزيون من وقت النوم.



تعتبر غرفة النوم الهادئة ذات الإضاءة الخافتة جيّدة للنوم. قد يواجه طفلكم صعوبة في النوم إذا كان الضوء قوياً. يستطيع طفلكم استخدام الضوء الليلي الدافئ اللون.