

العيش مع الأطفال

يمكنكم المساعدة من خلال:

- مراقبة ما يجعل الطفل أكثر سكيناً واستقراراً وتعلم معرفة ما يحتاجه.
- التأكد من عدم كون الطفل جائعاً أو غير مرتاح.
- حمل الطفل واحتضانه بين الذراعين إذا كان خائفاً أو كان يشعر بالوحدة.
- حمل الطفل في وضعية الوقوف وإسناده على الكتف.
- هز الطفل بلطف.
- ويبكي الطفل في عمر ما بعد الستة أشهر أو في حدود ذلك بسبب الجوع أو بسبب الشعور بعدم الراحة أو بسبب تذكره لكم في حال عدم تواجدهم قريبين منه ومعرفته بأهميتكم له.
- إلا أن الطفل يتعلم تدريجياً بأنكم متواجدون دائماً لمساعدته وأنكم لن تتركوه لمدة طويلة، لذا يبدأ بالشعور بالأمان في غيابكم، ويستغرق هذا الأمر وقتاً. وغالباً ما يستيقظ الطفل من نومه أثناء الليل أو غالباً ما يصعب إخلاذه للنوم في هذا العمر وذلك بسبب افتقاده لكم وعدم إدراكه بعد بأنكم ستعودون له دائماً.

يمكنكم المساعدة من خلال:

- إشعاره دائماً بمغادرتكم - من خلال التلويح بالوداع - وكذلك إشعاره بعودتكم.
- لعب الألعاب البسيطة معه كلعبة الاستخياء لتعويده على مغادرتكم ورجوعكم.
- تركه فقط مع أناس يعرفهم جيداً ويشعر بالأمان معهم.

النوم

تختلف كمية النوم التي يحتاجها الطفل إلى حد كبير، كما أنها تقل كلما كبر. فبعض الأطفال ينامون بشكل جيد في المحيط الهادئ بينما ينام بعضهم الآخر بشكل أفضل في محيط الأصوات المنزلية العادية. حتى أن بعض الأطفال ينامون بشكل أفضل إذا كانوا ملفوفين باللفة، بينما يحب بعضهم الآخر أن يكون طليق اليدين.

وإن أتباع روتين بسيط عند وضع الطفل في السرير للنوم يساعد طفلكم في تعلم الخلود للنوم. وعندما يكبر الطفل ربما أمكنكم غناء أغنية بسيطة له.

النوم الآمن

- لا بد من التحكم بأوضاع نوم الطفل. فالأطفال لا يمكنهم التحكم بذلك كما أنهم لا يدركون الخطر وقد لا يكونوا قادرين على الخروج من وضع الخطر.
- من الضروري أن ينام الطفل على ظهره وأن لا يكون وجهه مغطى.
- يجب التأكد من أن لا يكون رأس الطفل في وضع يسمح له بالانزلاق تحت أغطية السرير أو الانحشار على رأس السرير.
- رتبوا السرير بحيث تصل قدمي الطفل أسفل السرير وبحيث لا يكون من الممكن للأغطية أن تغطي وجهه.
- لضمان السلامة، تأكدوا من وجود علامة المواصفات والمقاييس الأسترالية Australian Standards عند شراء السرير.
- لا تدعو الطفل ينام على فرشاة مائية أو الأكياس المحشوة بالإسفنج المطاطي لخطورتها من حيث أنها قد تتسبب باختناق الطفل بسهولة.

