



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

ليلة سعيدة

دليل الوالدين لنوم صحي للأطفال
في سن المدرسة من 6-12 سنة

إعداد

د. هتاف بنت عبدالله العمار

أستاذ مساعد في علم النفس الصحي - جامعة شقراء

مراجعة

بسمه بنت عبدالعزيز حلمي

أخصائي نفسي - إرشاد نفسي

د. أمل بنت حسين العوامي

استشارية طب نمو وسلوك الأطفال

٣) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العمار ، هتاف بنت عبدالله
ليلة سعيد دليل الوالدين لنوم صحي للأطفال في سن المدرسة من
٦-١٢ سنة. / هتاف بنت عبدالله العمار ؛ امل بنت حسين العوامي ؛
بسمه بنت عبدالعزيز حلمي -. الرياض ، ١٤٤١ هـ

..ص ؛ .سم

ردمك: ٥-٠٠-٩١٤٤٢-٦٠٣-٩٧٨

١- النوم ٢- النوم - الجوانب الصحية ٣- الاطفال - رعاية
أ.العوامي ، امل بنت حسين (مراجع) ب.حلمي ، بسمه بنت
عبدالعزيز (مراجع) ج.العنوان

١٤٤١/٩١٥١

ديوي ٦، ١٥٤

رقم الإيداع: ١٤٤١/٩١٥١

ردمك: ٥-٠٠-٩١٤٤٢-٦٠٣-٩٧٨



قائمة المحتويات

4	قائمة المحتويات
6	تقديم المؤلف
7	تقديم المدققة
9	الفصل الأول: لمحة عامة
9	النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من 6-12 سنة
9	أهمية النوم:
9	ساعات النوم الطبيعي
10	آثار نقص النوم على الأطفال
11	مساحة للتفكير
13	الفصل الثاني
13	صعوبات النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من 6-12 سنة
13	من هم الأكثر عرضة لصعوبات النوم؟
14	مساحة للتفكير
15	صعوبات النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من 6-12 سنة
15	أولاً: صعوبات قبل الدخول في النوم
15	(مقاومة النوم ورفض الذهاب للنوم والأرق).
15	ثانياً: صعوبات أثناء النوم
15	(الاستيقاظ في الليل وصعوبة الاستغراق في النوم، والمشي أثناء النوم، والفزع الليلي، والخوف الليلي، والكوابيس، والتبول الليلي اللاإرادي، والشخير، والتنفس بصوت مزعج).
18	ثالثاً: صعوبات في الصباح أثناء إيقاظ الطفل من النوم
18	(صعوبة الاستيقاظ)
18	رابعاً: صعوبات في النهار
18	(النعاس المفرط).
19	مساحة للتفكير والتقييم
20	ما ذا عن سمات النوم لدى الأطفال في المملكة العربية السعودية؟
22	الفصل الثالث

- 22.....النوم في الثقافة الإسلامية.....
- 22..... أولاً: النوم في القرآن الكريم
- 24..... ثانياً: عادات النوم في الاسلام
- 25..... الفصل الرابع
- 26..... التثقيف والوقاية والعلاج
- 26..... عادات النوم الصحية.....
- 28..... كيف يمكن علاج صعوبات النوم عند حدوثها؟.....
- 33..... المرفقات
- 34..... بطاقات عادات النوم.....
- 55..... أين أذهب عند حاجتي للمساعدة في المملكة العربية السعودية؟.....
- 57..... المراجع العربية.....
- 58..... المراجع الأجنبية.....

تقديم المؤلفَة

"من زان نومه زان يومه" أحد العبارات التي نسمعها كثيراً في المجتمع المحلي، وتدل على أهمية النوم في حياة الفرد وأنها قد تنعكس على أداء الفرد لكافة وظائفه اليومية المعرفية والسلوكية والحركية والمزاجية.

"ليلة سعيدة" هي الكلمة التي تختم بها أمي يوماً قبل أن يذهب كل منا إلى غرفته، وتختم بها اجتماعنا الأسبوعي مودعة الجميع.

لذا كان هذا الدليل تذكيراً للأهالي بأهمية النوم وأن يكون له الأولوية في جدولهم اليومي، وهو خلاصة التعرض لثلاث سنوات ونصف لأحدث الأبحاث التي تهتم بنوم الأطفال في سن المدرسة (من 6 سنوات – 12 سنة) والتي كانت خلال مرحلة الدكتوراه.

لذا فإن الشكر والامتنان لجامعة شقراء التي أتاحت لي فرصة الابتعاث لأتمكن من قراءة أحدث الأبحاث باللغة الإنجليزية وأنقلها للغة العربية.

شكر لأمي هيلة السلوم – رحمها الله - التي تحب العلم والاستثمار فيه، لازلت ممتنة لها لإعطائي 2000 ريال قبل الابتعاث لشراء كمبيوتر لأكتب فيه أبحاثي.

شكراً لأبي عبد الله الذي وقف ويقف خلف كل نجاح، وتفضل بقراءة هذا الدليل بكل حب ونقد وقدم ملاحظاته التي ساهمت في تطوير هذا الدليل.

شكراً للدكتورة أمل بنت حسين العوامي والأستاذة بسمة بنت عبدالعزيز حلمي على تفضلهما بمراجعة المحتوى العلمي لهذا الدليل.

شكراً للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية لتفضلهم بنشر هذا الدليل.

شكراً لك أيها القارئ/ة الكريم/ة على أنك جعلت النوم جزءاً مهماً في حياتك متمنين لك ولأسرتك ليلة سعيدة.

هتاف بنت عبدالله العمار

تقديم المدققة للمادة العلمية

معظمنا يأخذ مسألة النوم من المسلّمات في حياته لكننا لا نستحضر أهميته لصحتنا الجسدية والنفسية. لا نعرف بالتأكيد لماذا نحتاج أن ننام لكننا لا نستطيع البقاء من دون نوم لأكثر من عدة أيام. يؤدي الحرمان من النوم في البداية إلى الضبابية في التفكير وضعف الذاكرة ويتبعها هلوسات وضعف ذهني وقد يؤدي للوفاة في الحالات القصوى.

أدمغتنا تحتاج النوم لتحسين الذاكرة وتنظيف الدماغ من المواد الضارة، أجسامنا تحتاج النوم للقيام بالصيانة والنمو وتعزيز المناعة.

الأطفال كما الكبار يحتاجوا لنوم جيد كماً ونوعاً أثناء الليل للقيام بواجباتهم أثناء النهار بانتباه والتفاعل مع المحيط بإبداع.

يحتاج الأطفال في اعمار 6-12 سنة ما يقارب 9-11 ساعة نوم يوميا وفي نفس الوقت على هؤلاء الأطفال مهام لا بد من القيام بها من واجبات مدرسية وتكوين صداقات ونشاطات رياضية وغيره خلال اليوم. في عصرنا الحالي يوجد منافس شرس للنوم وهو الأجهزة والألعاب الالكترونية.

تشير نتائج الدراسات المحلية عن اضطرابات النوم عند الأطفال في السعودية القلق حيث خلصت إلى أن أطفالنا ينامون أقل من الأطفال الآخرين مما قد يترتب عليه من مشاكل صحية وسلوكية وضعف في التحصيل الأكاديمي. كل ذلك يستدعي تسليط الضوء على أهمية الحصول على القسط الوافي من النوم الجيد عن طريق نشر الوعي بين الأهالي. إن توعية الأهل وتدريبهم على وضع النظام والروتين اليومي الذي يشمل احترام وقت النوم وتعويد الأطفال على اتباع هذا النظام منذ نعومة أظافرهم يؤدي إلى التقليل من اضطرابات النوم السلوكية.

في هذا الكتاب الشيق تستعرض لنا د. هتاف العمار أهمية النوم الصحي وأنواع اضطرابات النوم عند الاطفال وطرق التعامل معها على أسس علمية وتربوية. واستخدمت الدكتور هتاف أسلوب شيق في طرح المعلومات واستثارة الأسئلة وإيجاد مساحات للتفكير والتقييم بحيث يشعر القارئ أنها قريبة منه وتفهمه وتتحدث معه. والجميل في هذا الكتاب أنه وضع للطفل خطوات مصورة للروتين الليلي ما قبل النوم لمساعدته لبناء روتين ناجح بشكل محبب وقريب لإدراكه.

سوف تستمتعون بقراءة هذا الكتاب كما استمتعت به شخصيا.

د. أمل حسين العوامي

استشارية طب نمو وسلوك الاطفال

1 st

الفصل الأول

لمحة عامة

الفصل الأول: لمحة عامة

النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من 6-12 سنة

أهمية النوم:

يقضي الطفل في سن المدرسة بين ثلث إلى نصف يومه في النوم، ويعد النوم مهم لنمو الأطفال الجسدي والعقلي وجهازهم المناعي حيث يساعدهم النوم الجيد في:

- تقوية جهازهم المناعي والحفاظ على صحتهم من الأمراض.
- تحسين الأداء المعرفي، حيث يجعل الأطفال يتمتعون بتركيز جيد وانتباه جيد وذاكرة جيدة.
- تحسين السلوك، حيث يجعل الأطفال يتصرفون بشكل مناسب.
- يحافظ على مزاجهم الجيد والمناسب للموقف.

يعتبر عدم أخذ الكفاية من النوم أمراً شائعاً في هذه المرحلة، وذلك قد يعود لعدة عوامل مثل: تأخر موعد النوم نظراً للانشغال بالواجبات المدرسية، أو ممارسة الأنشطة الأسرية والبقاء خارج المنزل حتى وقت متأخر من الليل، أو اللعب واستخدام الأجهزة الالكترونية. قد تختلف مواعيد النوم والاستيقاظ باختلاف الأسرة والثقافة التي ينتمي لها الطفل، حيث يميل الطفل الأصغر سناً إلى تقليد الكبار برفض الذهاب إلى سريره ورغبته في السهر كما يفعل الكبار، كما أن الأطفال الذين يعيشون في أسر ممتدة يتواجد فيها الجد والجدة إلى رفض الذهاب للنوم مبكراً، وقد يكون الوالدين أقل اتساقاً وحزماً من الأسر الصغيرة، بالإضافة إلى انتشار العادات الغير صحية مثل السهر مع الأطفال بدون الاهتمام لأهمية النوم عند الطفل.

كما ينتشر النوم المتأخر في بعض الثقافات والمجتمعات أكثر من بعضها، وقد يكون السبب يرجع إلى استمرار تقديم الخدمات في فترة المساء حتى وقت متأخر من الليل (مثل المطاعم والمجمعات التجارية) أو الزيارات العائلية حتى وقت متأخر من الليل خلال أيام الأسبوع.

ساعات النوم الطبيعي:

يحتاج الأطفال في سن المدرسة إلى النوم من 9-11 ساعة يومياً، لكن يجب مراعاة أن هناك فروقاً فردية في الحاجة إلى ساعات معينة في النوم، فهناك ساعات مقبولة ومناسبة تتراوح بين 7-8 ساعات، أما الساعات الغير مقبولة والتي قد تؤثر على أداء الطفل لوظائفه اليومية فتكون الأقل من 7 ساعات والأكثر من 12 ساعة.

آثار نقص النوم على الأطفال:

يؤثر نقص النوم على الأطفال وأدائهم لوظائفهم اليومية، ويتضح التأثير على عدة نواحي منها: المزاج والوظائف المعرفية والصحة الجسمية ويمكن الحديث عن الآثار بشكل موسع كما يلي:

المزاج:

يتمتع الأطفال الذين ينامون جيداً بمزاج جيد ومستقر، حيث تتناسب ردود أفعالهم مع المواقف التي يتعرضون لها، وفي المقابل، يؤثر نقص النوم على مزاج الطفل حيث قد يبدو حساس وسهل الاستثارة ومزاجي وعصبي وغريب الأطوار.

السلوك:

يؤدي عدم الكفاية من النوم إلى الحركة الزائدة وعدم الامتثال للأوامر، وقد ينتج من نقص النوم آثار تشبه اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) Attention Deficit Hyperactivity Disorder حيث أشارت العديد من الدراسات أن العلاقة بين نقص النوم وظهور الأعراض تشبه العلاقة بين البيضة والدجاجة، من وجد أولاً البيضة أم الدجاجة، هل نقص النوم يسبب أعراضاً تشبه أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟ أم أن الاضطراب يسبب صعوبة في النوم؟ أم إن الموضوع أكثر تعقيداً؟ حيث أن ما يسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو الاضطرابات النمائية بشكل عام قد يسبب اضطرابات النوم.

الوظائف المعرفية:

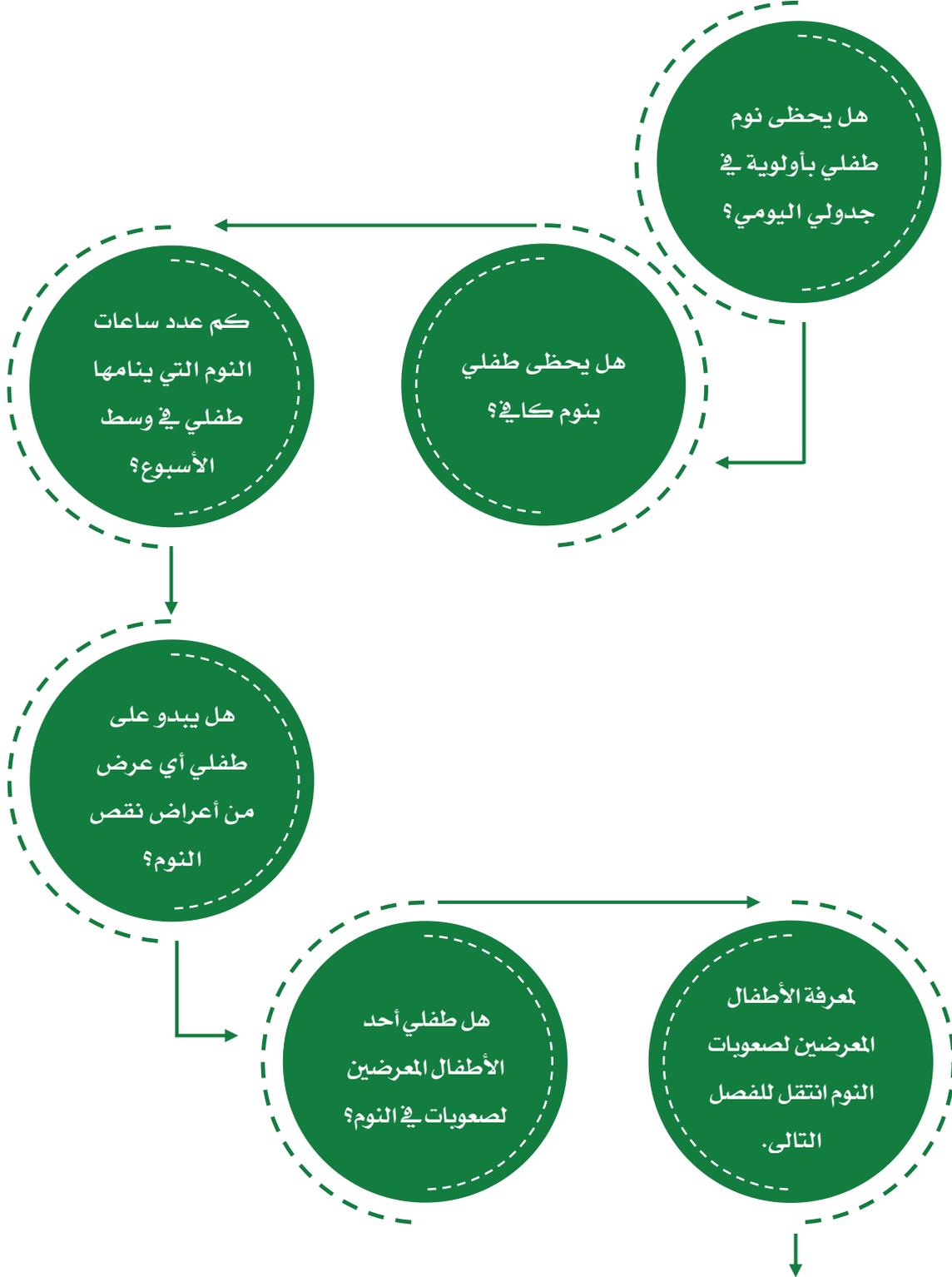
يؤثر نقص النوم على قدرة الطفل على الانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرارات والإبداع وهي مهارات مهمة ويحتاجها الطالب في المدرسة مما قد يؤثر سلباً على تحصيله الدراسي وبالتالي تنخفض ثقته بنفسه، وكما تم الإشارة إليه مسبقاً قد تظهر على الطفل أعراض تشبه أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

الصحة الجسمية:

- يؤدي عدم الكفاية من النوم إلى تأثير سلبي على الصحة الجسمية وقدرة الجسم على الوقاية من الأمراض وإضعاف الجهاز المناعي مما قد يؤدي إلى حدوث الالتهابات.
- يرتبط النوم غير الكافي لدى الأطفال بزيادة الوزن وباحتمالية السمنة المستقبلية، حيث يميل الأطفال الذين لا يحصلون على كفايتهم من النوم إلى الجوع أكثر والأكل أكثر، كما أنهم أقل في النشاط الحركي وممارسة التمارين نظراً لشعورهم بالتعب، وتزيد السمنة من احتمالية انقطاع النفس أثناء النوم وهو أحد اضطرابات النوم الشائعة لدى الأطفال والكبار.
- قد يساعد النوم المبكر وزيادة مدة النوم في خفض معدلات السمنة وانقاص الوزن.

مساحة للتفكير

إجابتك عن هذه الأسئلة قد تساعد في تحديد المشكلة وسهولة البحث عن العلاج



2nd

الفصل الثاني

صعوبات النوم لدى الأطفال في
سن المدرسة من 6-12 سنة

الفصل الثاني

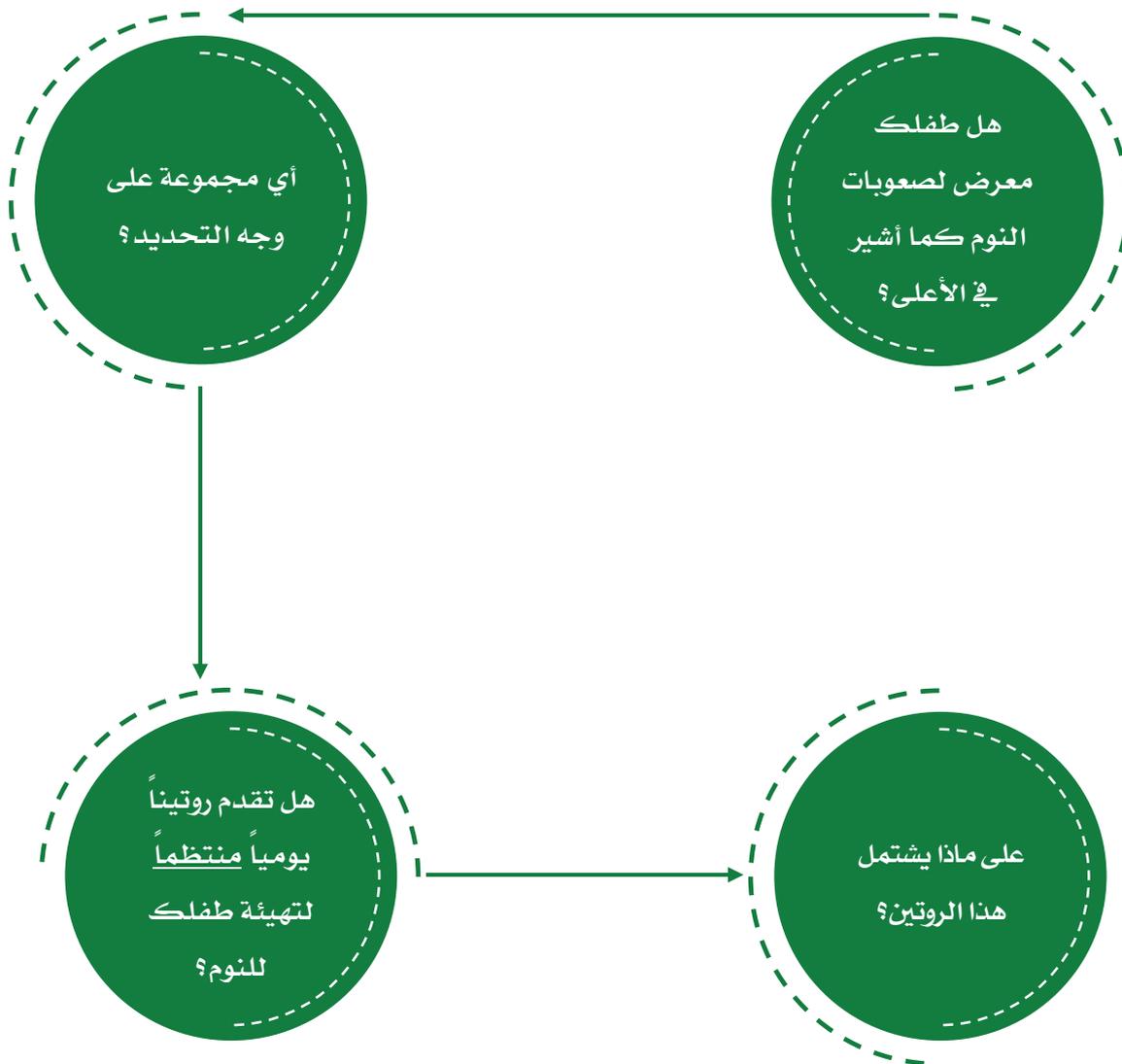
صعوبات النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من 6-12 سنة

من هم الأكثر عرضة لصعوبات النوم؟

تشيع صعوبات النوم لدى بعض الأطفال بنسبة أكبر من الأطفال الآخرين في نفس فئتهم العمرية، وتنتشر هذه الصعوبات بشكل أكبر في المجموعات التالية:

- الذين لا يحصلون على كمية نوم كافية نظراً للتأخر أو عدم الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ.
- الذين لا يتسق والديهم في تقديم روتين جيد لتهيئتهم للنوم.
- بعض المجموعات المرضية مثل: الأطفال المشخصين بالاضطرابات النمائية العصبية مثل: فرط الحركة وتشتت الانتباه واضطراب طيف التوحد وبعض الاضطرابات النفسية مثل: القلق والاكتئاب، حيث تشيع صعوبات النوم لدى هذه المجموعات بشكل أكثر من الأطفال الغير مشخصين في نفس العمر، وقد ترجع أسبابها إلى طبيعة الاضطراب نفسه وما يسببه من مشاكل سلوكية مثل رفض النوم أو الصعوبات المتعددة التي تترافق مع هذه الاضطرابات والتي تسبب صعوبة في ذهاب الطفل للنوم والاستمرار فيه.
- الذين يتناولون أدوية قد تسبب أعراضها الجانبية بعض صعوبات النوم مثل الأرق كبعض أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وبعض مضادات الاكتئاب.
- الأطفال المصابين بالسمنة لاحتمالية حدوث انقطاع التنفس أثناء النوم.

مساحة للتفكير



صعوبات النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من 6-12 سنة

تشيع صعوبات النوم لدى الأطفال في سن المدرسة بنسبة قد تصل إلى 40٪. وتتعدد لديهم، ويمكن تقسيمها إلى 4 أقسام أساسية: صعوبات قبل الدخول في النوم - صعوبات أثناء النوم - صعوبات في الصباح أثناء إيقاظ الطفل من النوم - صعوبات في النهار، وفيما يلي عرض لكل قسم:

أولاً: صعوبات قبل الدخول في النوم

(مقاومة النوم ورفض الذهاب للنوم والأرق).

المقاومة ورفض الذهاب للنوم:

تعد مقاومة النوم ورفض الذهاب للنوم أحد أكثر المشاكل شيوعاً التي قد يواجهها الوالدان مع أبنائهم وقد تحدث في أي عمر، وتحدث عندما يرفض الطفل الذهاب إلى سريره أو يماطل أو يخلق الأعذار، وقد يذهب البعض الآخر منهم بسهولة لكنهم لا يبقون هناك. قد تسبب هذه المشاكل شعور الإحباط للوالدين، قد يرجع السبب إلى يقظة كافة أفراد الأسرة من حوله ورغبته بتقليدهم، أو رغبته باللعب فترة أطول سواء بالأجهزة الإلكترونية أو الألعاب الغير إلكترونية وهناك أسباب أخرى متعددة.

الأرق:

ويعني صعوبة الدخول أو الاستغراق في النوم أو الاستمرار فيه بالإضافة إلى الاستيقاظ مبكراً في الصباح . قد يحدث بسبب حدث عارض مقلق مؤقت وقد يكون مشكلة طويلة ومزمنة، وقد يرجع السبب إلى الغفوة التي يحصل عليها الطفل خلال النهار، وقد يرجع إلى تناوله أحد الأدوية التي يكون أحد الأعراض الجانبية لها الأرق. من الطبيعي أن ينام الشخص بعد الاستلقاء في السرير بعد 20-30 دقيقة، لكن عندما تزيد المدة عن 30 فذلك يعتبر أرق.

ثانياً: صعوبات أثناء النوم

(الاستيقاظ في الليل وصعوبة الاستغراق في النوم، والمشي أثناء النوم، والفزع الليلي، والخوف الليلي، والكوابيس، والتبول الليلي اللاإرادي، والشخير، والتنفس بصوت مزعج).

الاستيقاظ في الليل وصعوبة الاستغراق في النوم:

ويعد واحداً من أكثر صعوبات النوم شيوعاً، لا يشكل الاستيقاظ من النوم صعوبة وإنما عندما يعاني الأطفال وأسرهم من عدم قدرة الطفل على العودة إلى النوم من تلقاء نفسه. قد يستيقظ 50٪ من الأطفال من جميع الأعمار وتتراوح مرات استيقاظهم بين مرتين إلى ست مرات في الليلة الواحدة.

المشي أثناء النوم:

يشيع المشي أثناء النوم لدى الأطفال في سن المدرسة، ويغط الأطفال في النوم العميق ويصعب إيقاظهم خلال المشي أثناء النوم حتى لو بدت أعينهم مفتوحة، قد يتمتعون أو يعطون أجوبة غير مناسبة عند سؤالهم.

قد يمشي بعض الأطفال إلى غرفة نوم والديهم أو يذهبون إلى أماكن أخرى غريبة أو يخرجون من المنزل، لذا يوصى بالانتباه للطفل الذي يمشي أثناء نومه لإمكانية تعرضه للإصابة أو للأذى.

يستمر المشي أثناء النوم لفترة بين دقائق معدودة وقد يصل لنصف ساعة أو أكثر.

لا يتذكر الأطفال ما حدث أثناء المشي أثناء النوم لكونهم نائمين أثناء حدوثها.

الفرع الليلي

شائع الحدوث لدى الأطفال ويرتبط بالمشي أثناء النوم، ويشيع بين سن 3-12 سنة والأكثر حدوثاً بين 3-4 سنوات.

يبدو على الطفل البكاء أو الصراخ أو الخوف وقد يتمم بكلمات غير مفهومة أو يجيب على الأسئلة بشكل غير مناسب وقد يتصرف بطريقة غريبة لذا فإن مشاهدة من يتعرض لنوبة الفرع الليلي أصعب من التعرض له، لا يعي الأطفال ما يحدث لهم أثناء حدوثها لأنهم في مرحلة النوم العميق.

لا يستجيب الطفل لمحاولات التهدئة من الآخرين أثناء حدوث النوبة.

يختلف الفرع عن الكوابيس في أن الطفل لا يحلم أثناء حدوث نوبة الفرع الليلي، وقد تكون نوبة الفرع أقل إزعاجاً من الكوابيس.

الخوف الليلي:

ينتشر الخوف عند الأطفال في سن المدرسة بنسبة تقارب 85٪ خاصة عند فترة النوم ويعتبر جزءاً من النمو الطبيعي، وقد يكون موضوع مخاوفهم من الوحوش أو اللصوص.

الكوابيس:

وهي أحلام مرعبة توقظ الطفل من النوم وتتركه منزعجاً ويحاجه إلى الدعم وطمأنته لأنه بعد التعرض له قد يجد صعوبة في العودة إلى النوم أو أن يُترك لوحده، تشيع لدى الجنسين في سن المدرسة وتعتبر جزءاً من النمو الطبيعي .

- يصعب على الأطفال الصغار التفرقة بين الحلم والواقع، لذا فإنهم بعد استيقاظهم قد يجدون صعوبة في استيعاب أنه مجرد حلم مخيف.

التبول الليلي اللاإرادي أو السلس البولي:

يعاني العديد من الأطفال من التبول الليلي اللاإرادي ويعرف على أنه عندما يتبول الطفل أثناء النوم مرتين في الأسبوع على الأقل، وقد يحدث التبول اللاإرادي مرتين في الليلة الواحدة، كما قد يحدث في أي مرحلة من مراحل النوم وليس فقط أثناء النوم العميق. ويشيع لدى الأطفال تحت سن السابعة وقد يحدث في عمر أكبر من السابعة وهنا يمكن القول إنها مشكلة تحتاج إلى تدخل طبي أو سلوكي. تقدر نسبة شيوعه لدى الأطفال بنسبة 10٪ في عمر ست سنوات، و5٪ في عمر 10 سنوات، حيث يشيع لدى الذكور أكثر من الإناث.

أنواعه:

هناك نوعان من السلس البولي هما: الأولي والثانوي .

سلس البول الأولي:

استمرار التبول الليلي اللاإرادي كل ليلة ودون انقطاع لمدة ستة أشهر متواصلة على الأقل .
يرجع هذا النوع من التبول الليلي إلى أن نمو الطفل غير مكتمل لدرجة التحكم بعملية التبول والبقاء دون تبول طوال النوم .

السلس البولي الثانوي:

أن يستطيع الطفل التحكم بالتبول لمدة ستة أشهر على الأقل دون تبول أثناء النوم ثم ترجع إليه مشكلة التبول الليلي، قد يرتبط هذا النوع بمشاكل طبية مثل التهاب المسالك البولية أو توقف التنفس أثناء النوم أو ضغوط نفسية مثل فقد أحد الوالدين أو وجود طفل جديد في العائلة.

الشخير

قد يكون الشخير علامة على أحد اضطرابات النوم الشائعة لدى الأطفال في سن المدرسة وهو انقطاع التنفس أثناء النوم.

ما هو اضطراب انقطاع التنفس أثناء النوم؟

وهو توقف التنفس لدى الطفل عندما يكون نائماً.

أسبابه:

تضخم اللوزتين واللحمية وكذلك ضعف العضلات.

قد يكون بعض الأطفال عرضة له مثل المصابين بالسمنة أو المشخصين ببعض الاضطرابات مثل متلازمة داون.

أعراضه خلال النهار

الإرهاق - الصداع - ضعف الشهية - انسداد الأنف - صعوبة التركيز - تغيرات في المزاج.

أعراضه أثناء النوم

الشخير- توقف التنفس - التنفس بصوت مزعج - التبول الليلي اللاإرادي - التعرق.

ثالثاً: صعوبات في الصباح أثناء إيقاظ الطفل من النوم

(صعوبة الاستيقاظ)

حيث يجد الطفل صعوبة في الاستيقاظ في الصباح مما قد يؤثر على ذهابه للمدرسة، قد يرجع صعوبة الاستيقاظ في الصباح إلى عدم حصول الطفل على فترة نوم كافية أو معاناته في المدرسة من أحد الطلاب أو المدرسين (إن تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً يساهم في تقديم حل مناسب لها)، وقد يرجع السبب أيضاً إلى الدخول في مرحلة البلوغ حيث تتغير الساعة البيولوجية للطفل بحيث لا يستطيع النوم مبكراً ويكون الاستيقاظ في الصباح صعباً.

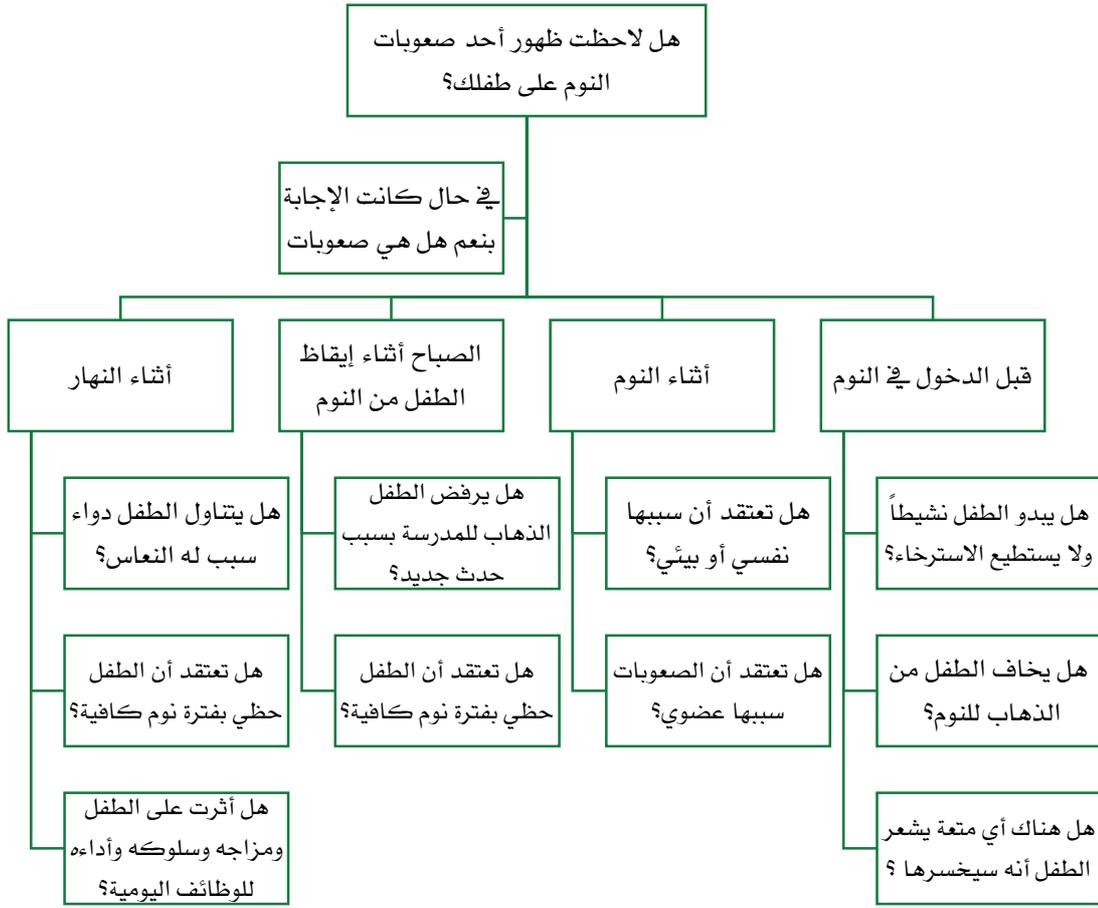
رابعاً: صعوبات في النهار

(النعاس المفرط)

يغلب على الأطفال في سن المدرسة أنهم لا يحتاجون الغفوات أو القيلولة خلال النهار، لكن في حال بدا على الطفل النعاس المفرط خلال النهار وهو يأخذ كفايته من النوم في الليل فإنه قد يحتاج مراجعة الطبيب لفحصه وتقديم التدخل المناسب لحالته.

هل سمعت بالنوم القهري أو متلازمة الخدار؟ هو اضطراب يصيب الجهاز العصبي وينتشر بين الجنسين على حد سواء أطفالاً أو يافعين. يتميز بنوبات نوم لا يمكن مقاومتها ويستمر مدى الحياة (هذا النوم من اضطرابات النوم يحتاج تدخلاً دوائياً ويساهم التدخل الدوائي وغير الدوائي بتحسين أداء الطفل لوظائفه اليومية مما ينعكس إيجاباً على جودة حياة الطفل بشكل خاص وأسرته بشكل عام).

مساحة للتفكير والتقييم



ماذا عن سمات النوم لدى الأطفال في المملكة العربية السعودية؟

في بحث أجري عام 2006 في مدينة الرياض اتضح أن الأطفال السعوديين في المرحلة الابتدائية ينامون ساعات أقل من الأطفال في دول العالم الأخرى، كما أشارت الدراسة إلى أن عدد ساعات النوم لدى الأطفال السعوديين الذين حصل والديهم على تعليم جامعي أو أعلى أو ينتمون لمهات عاملات كانت أعلى من عدد ساعات نوم الأطفال الذين ينخفض تعليم والديهم أو لا تعمل أمهاتهم (باهمام وآخرون، 2006).

وفي دراسة أخرى أشارت إلى أنه تشيع صعوبات النوم لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية. كان أكثرها شيوعاً النعاس أثناء النهار بنسبة 37.5%، يليها مقاومة النوم بنسبة 26.0%، ثم صعوبة الاستيقاظ في الصباح بنسبة 20.7%. كما أشارت نتائج الدراسة إلى شيوع النوم مع الوالدين، كما تشيع القيلولة خلال النهار لدى قرابة نصف العينة والبالغ عددها 1012 طالب وطالبة والتي قد تؤثر على النوم في المساء (باهمام وآخرون، 2006).

وفي ثلاثة أبحاث تخرج غير منشورة أجريت من قبل طالبات قسم علم النفس في محافظة شقراء عن نسبة شيوع صعوبات النوم لدى الأطفال كانت كالتالي:

81% لدى الأطفال في مرحلة الروضة والتمهيدي والبالغ عددهم 36 طفل، وكان هناك علاقة بين ارتفاع صعوبات النوم وشيوع المشكلات السلوكية وزيادة فرط النشاط وصعوبة في العلاقة مع الآخرين لدى الأطفال مرتفعي صعوبات النوم (الغنام وآخرون، 2018).

و74% لدى طالبات المرحلة الابتدائية الإناث البالغ عددهن 231 طالبة (العتيبي وآخرون 2018)، و83% لدى طلاب المرحلة الابتدائية الذكور والبالغ عددهم 199 طالب، وكان هناك علاقة بين ارتفاع صعوبات النوم وشيوع المشكلات السلوكية مثل: السلوك الفوضوي أو العدوانية، واضطرابات الانتباه والتركيز، والصعوبات الانفعالية (العتيبي وآخرون، 2018).

وفي دراسة نظرت إلى العلاقة بين زيادة الوزن والسمنة ومدة وجود النوم شملت 5877 طفل ويافع بلغت أعمارهم بين 10-19 سنة اتضح أن زيادة الوزن والسمنة يشيعان بشكل أعلى عند عينة الدراسة الذين ينامون بشكل متقطع أكثر من الذين ينامون بشكل مستمر، كما أن هناك شيوع كبير لزيادة الوزن والسمنة عند عينة الدراسة الذين ينامون ساعات أقل بجودة نوم منخفضة (باوزير وآخرون، 2009).

3rd

الفصل الثالث

النوم في الثقافة الإسلامية

الفصل الثالث

النوم في الثقافة الإسلامية

أولاً: النوم في القرآن الكريم

ذكر النوم في القرآن الكريم في **تسعة** مواضع، حيث شملت لفظ النوم والمنام ومنامك ومنامكم ومنامها ونائمون وفيما يلي تفصيلاً لعدد مرات ذكر كل مفردة ومواضع ذكرها:

لفظ النوم:

ذكرت **مرتين** الأولى في آية الكرسي في سورة البقرة حيث تستفتح بها أذكار الصباح والمساء وأذكار النوم حيث قال الله سبحانه وتعالى: (اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ) سورة البقرة آية 255 والمرة الثانية (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) سورة الفرقان آية 47.

لفظ المنام:

ذكرت **مرة واحدة** في قوله سبحانه وتعالى (فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى) سورة الصافات آية 102.

لفظ منامك:

ذكرت **مرة واحدة** في قوله سبحانه وتعالى (إِذْ يُرِيكَهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا) سورة الأنفال آية 43.

لفظ منامها:

ذكرت **مرة واحدة** في قوله سبحانه وتعالى (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا) سورة الزمر آية 42.

لفظ منامكم:

ذكرت **مرة واحدة** في قوله سبحانه وتعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ) سورة الروم آية 23.

لفظ نائمون:

ذكرت **مرتين** الأولى في قوله سبحانه وتعالى (أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ) سورة الأعراف آية 97، والمرة الثانية ذكرت في قوله سبحانه وتعالى (فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ) سورة القلم آية 19.

ماذا عن مرادفات النوم؟

لنوم **خمس** مرادفات ذكرت في القرآن الكريم كما يلي: **السِنَّة** والرقاد والهجوم والنعاس والسبات وفيما يلي تفصيلاً لعدد ذكر كل مفردة ومواضع ذكرها:

السِنَّة

ذكرت مرة واحدة في قوله سبحانه وتعالى في آية الكرسي (اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ) سورة البقرة آية 255.

الرقاد

ذكرت مرة واحدة في قوله سبحانه وتعالى (وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ) سورة الكهف آية 18.

الهجوم

ذكرت مرة واحدة في قوله سبحانه وتعالى: (كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ) سورة الذاريات آية 17.

النعاس

ذكرت **مرة واحدة** في قوله سبحانه وتعالى: (ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ) سورة آل عمران آية 154.

السبات

ذكرت **مرة واحدة** في قوله سبحانه وتعالى (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) سورة الفرقان آية 47.

نشاط عائلي

اطلب من طفلك، أطفالك، أطفال العائلة البحث عن ألفاظ النوم ومرادفاتها التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

ثانياً: عادات النوم في الاسلام

هناك العديد من عادات النوم التي ذكرت في الثقافة الاسلامية وهي من السنن النبوية التي أوصى بها رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم منها:

- قراءة أذكار النوم مثل: "اللهم باسمك أحيا وأموت" وأيضاً: "اللهم باسمك أحيا وأموت، اللهم باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها" كذلك يقرأ آية الكرسي عند النوم، وقل هو الله أحد والمعوذتين ثلاث مرات عند النوم.
- النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً حيث أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم بالنوم بعد صلاة العشاء والاستيقاظ لصلاة الفجر.
- الاضطجاع على الشق الأيمن.
- تجنب النوم على البطن.
- نفض الفراش قبل النوم.
- التسمية.
- تغطية الطعام.
- إطفاء الأنوار.
- الوضوء قبل النوم.
- تجنب التثاؤب، ويعد التثاؤب في الثقافة الاسلامية سلوكاً غير مقبول، خاصة أمام الآخرين، لذا فإنه من اللائق إغلاق الفم أثناء حدوثه.
- القيلولة: على الرغم من توصية الرسول صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم بأخذ قيلولة إلا أن القيلولة التي تزيد عن 20 دقيقة قد تؤثر في الدخول في النوم في الليل وبالتالي القدرة على الاستيقاظ في النهار.

4th

الفصل الرابع

التثقيف والوقاية والعلاج

الفصل الرابع

التثقيف والوقاية والعلاج

يركز هذا الفصل على ثلاث نقاط أساسية، التثقيف والوقاية والعلاج.

يحتاج الوالدان إلى معرفة عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل في كل مرحلة عمرية، حيث تنخفض عدد ساعات النوم بتقدم الطفل في العمر، وتقل حاجة الطفل للحصول على القيلولة بعد سن الخامسة. كما أنه من المهم معرفة أن هناك فروقاً فردية بين الأطفال في عدد ساعات النوم حتى وإن كانوا ينتمون إلى نفس الفئة العمرية.

لذلك فإنه من المهم التركيز على كمية ونوعية/جودة النوم التي يحصل عليها الطفل يومياً.

عادات النوم الصحية

هل أستطيع وقاية طفلي من حدوث صعوبات النوم؟

الإجابة نعم، هناك العديد من التوصيات التي يمكن اتباعها لتحسين النوم ومنع حدوث صعوباته ومنها:

كن منتظماً في مواعيد النوم:

يعتبر الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ من الأمور المهمة بحيث ينام الطفل في نفس الوقت كل يوم، مع الأخذ بالاعتبار عدم تغيير مواعيد النوم في عطلة نهاية الأسبوع أكثر من ساعة عن مواعيد النوم في وسط الأسبوع خاصة أثناء الفصل الدراسي.

تحديد موعد معين للنوم ونظام لموعد النوم:

يساهم روتين قبل النوم في الاسترخاء وتهيئة الطفل للنوم والتقليل من صعوباته، عن طريق اتباع عادات النوم مثل: تفريش الأسنان وارتداء البجامة وأخذ دش دافئ وممارسة التنفس بعمق وقراءة قصة مع الأخذ في الاعتبار أن تتم القراءة على ضوء خفيف وتجنب أن يكون الضوء موجهاً لوجه الطفل. وقضاء وقت خاص للطفل مع أحد والديه بشرط أن يكون هذا الوقت في غرفة الطفل.

من المهم عدم استخدام الشاشات قبل النوم بساعة لما له من تأثير على الدماغ وتوصيل رسالة له أنه مازال الوقت نهاراً أو بالانشغال بالبرامج أو الألعاب وتأخير وقت النوم.

غرفة نوم الطفل:

- استخدم غرفة الطفل لأن تكون مكاناً للنوم فقط وأن يقضي فيها وقتاً ممتعاً محبباً.
- ينصح بتجنب أن تكون الغرفة مكاناً لمشاهدة التلفاز أو العقاب أو حل الواجبات على السرير.

- كما ينصح تجنب البقاء فيها عندما يعاني الطفل من الأرق.
- ويُنصح بالاستلقاء على السرير فقط عند الشعور بالنعاس في وقت النوم وليس اللعب أو المذاكرة.
- الانتباه لدرجة حرارة غرفة النوم بحيث تكون معتدلة ليست باردة أو حارة.
- يوصى أن تكون درجة الحرارة 18 درجة مئوية لمساعدة الطفل في الدخول في النوم والاستمرار فيه، مع الأخذ بالاعتبار الضوضاء التي قد تصدر من الإخوة الآخرين أو التلفاز والتي قد تعيق الطفل من النوم الجيد.
- ينصح باستخدام النور الخفيف وتجنب الظلام الدامس في غرفة النوم خاصة للأطفال الذين يخافون من الظلام.

اجعل النوم من الأولويات:

قد يقضي الوالدان يومهما خارج المنزل حتى ما يقارب ساعة متأخرة في الليل (11 مساءً) على سبيل المثال في المجمع التجاري أو في زيارة للأهل والأصدقاء وبصحبتهم أطفال في سن المدرسة مما يعيق النوم مبكراً وبالتالي يجد الطفل صعوبة عند الاستيقاظ صباحاً، ننصح بإنهاء كافة الالتزامات خارج المنزل بين الساعة السابعة والثامنة مساءً مما يسمح للطفل أن ينام مبكراً.

التعرض للضوء:

شجع الطفل على التعرض لكمية مناسبة من الضوء خلال النهار مما يساعده على ضبط الساعة البيولوجية اليومية في النهار وزيادة النعاس حينما يأتي موعد النوم في الليل.

وضع الحدود:

تساعد الحدود المتفق عليها مسبقاً في ضبط الطفل خاصة الذي يتهرب أو يرفض الذهاب للنوم. فمثلاً: كن محدداً في الوقت الذي سيقضيه في اللعب أو لقاء الأطفال الآخرين أو إكمال مهامه قبل الاستعداد للنوم، ونفذ ما اتفقتم عليه، لتقليل التصادم عندما يحين موعد النوم من الأفضل إعطاء الطفل التنبهات قبل 30 دقيقة و15 دقيقة و5 دقائق قبل الموعد المتفق عليه ليقل الجدال والعناد عندما يحين الوقت للبدء في روتين ما قبل النوم.

الاعتماد على النفس:

تعليم الطفل النوم بمفرده عندما يكون نعسان وواع بما حوله وعلى الآباء أن يتواروا عن السرير تدريجياً مما يعطي الطفل القدرة على النوم بمفرده.

توقف عن الأنشطة:

يوصى بالتوقف عن كافة الأنشطة قبل ساعة على الأقل من موعد النوم، وتشمل الأنشطة النشاط البدني بكافة أشكاله سواء الخفيف أو المتوسط أو العنيف، بالإضافة إلى التوقف عن استخدام الأجهزة الذكية والتلفاز والحاسب الآلي قبل موعد النوم بساعة على الأقل لأن ضوءها قد يسبب صعوبة في الدخول في النوم.

تجنب القيلولة:

ينصح بتجنب القيلولة للأطفال في سن المدرسة حيث تسبب القيلولة الممتدة أكثر من 20 دقيقة في تأثر موعد النوم في المساء وقد تسبب صعوبات في الدخول في النوم أو الاستمرار فيه وبالتالي صعوبة الاستيقاظ في الصباح.

اهتم بطعام الطفل وشرابه (في الكم والكييف والتوقيت):

قد يؤثر ما يأكله الطفل ويشربه خلال اليوم على نومه كماً وكيفاً.

يساعد الانتظام في تقديم وجبات الطعام في عمل الساعة البيولوجية للطفل.

قد يسبب الشعور بالجوع أو الشبع شعور عدم الراحة مما قد يعيق الدخول في النوم والاستمرار فيه، لذا ينصح بالاهتمام بالطعام المقدم للطفل خاصة في وقت المساء، على سبيل المثال تقديم عشاء خفيف وتجنب الوجبات الثقيلة.

ينصح بتجنب الكافيين والموجود في القهوة والشاي والشوكولا ومشروبات الطاقة خاصة قبل موعد النوم لأنها قد تسبب صعوبة في الدخول في النوم، قد يستمر بقاء الكافيين في الجسم حتى عشر ساعات، لذا ينصح بتوقف استهلاكه بعد وقت الغداء أو تجنبه تماماً.

امدح ما يفعله طفلك عندما يحرز أي تقدم، أو يلتزم بتنفيذ سلوك جيد، تذكر أنه حتى نحن

الكبار نحتاج المدح والتعزيز عند كل انجاز ولو كان بسيطاً.

كيف يمكن علاج صعوبات النوم عند حدوثها؟

يمكن تقسيم صعوبات النوم إلى أربع مجموعات، صعوبات تحدث في وقت النوم، صعوبات تحدث أثناء النوم، وصعوبات تحدث في الصباح أثناء الاستيقاظ، وصعوبات في النهار، وفيما يلي عرض لها:

- صعوبات تحدث في وقت النوم مثل المقاومة ورفض الذهاب للنوم والأرق

وتعد من الصعوبات الشائعة في هذه المرحلة، والتي يشترك فيها كثير من الآباء والأمهات، قد يساعد الاتفاق المسبق مع الطفل في الالتزام بمواعيد النوم والاستيقاظ واللعب وأداء المهام عن طريق روتين منظم يتضح فيه ما هو مطلوب منه كما ينصح بالانتظام في تنفيذه.

الأرق:

يساعد تحديد سبب الأرق في علاجه، هل الطفل يحصل على غفوة أكثر من 20 دقيقة خلال النهار؟ هل الطفل يتناول دواء سبب له أرق؟ (مصلحة طفلك)، ناقش طبيب الطفل قبل تعديل أي جرعة وتجنب تعديل الجرعة أو تغيير أو إيقاف الدواء قبل استشارة الطبيب، كن ناقدًا لما يتم تداوله في وسائل التواصل الاجتماعي وضع مصلحة طفلك أولاً).

- صعوبات تحدث أثناء النوم مثل: (الاستيقاظ في الليل وصعوبة الاستغراق في النوم، والمشي أثناء النوم، والفرع الليلي، والخوف الليلي، والكوابيس، والتبول الليلي اللاإرادي، والشخير، والتنفس بصوت مزعج).

الاستيقاظ وصعوبة الاستغراق:

قد يساعد اتباع عادات النوم الصحية في النوم المتصل وخاصة الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ في وسط الأسبوع ونهاية الأسبوع.

يمكن تقديم الدعم النفسي للطفل وطمأنته في حال كانت المشكلة عابرة ومحاولة البحث عما يزعج الطفل. الاستيقاظ ليس مشكلة بحد ذاته، وإنما العودة للنوم هي المشكلة لذا تأكد أن الطفل بأمان خاصة عندما لا يستطيع العودة للنوم.

المشي أثناء النوم والفرع الليلي:

- تأكد من أن الأبواب مغلقة تحسباً لخروج الطفل من المنزل.
- ضع جرس على باب غرفة طفلك لتسمع محاولة طفلك للخروج.
- ساعد الطفل بهدوء أن يعود لسريره.
- غالباً يزول الفرع تلقائياً ولا يستدعي القلق، إذا ما بدأ يشير قلق الاهل فمن الأمور التي تقلل من حالة الفرع أن نقوم بعمل جدول زمني لمدة أسبوع أو اثنين لتوقيت استيقاظ الطفل بحالة الفرع هذه (حيث عادة تحدث في الثلث الأول من النوم) ومحاولة إيقاظ الطفل قبلها بنصف ساعة وبهذا نكسر الارتباط بحركة العين السريعة ومراحل النوم التي يحدث فيها.
- قد تسبب اضطرابات النوم الأخرى (الأرق - الشخير) المشي أثناء النوم أو الفرع، لذا ينصح بالتعامل معها ومحاولة حلها.
- قد يؤثر الكافيين على الطفل ويزيد نسبة حدوث المشي أو الفرع، لذا ينصح بمراقبة استهلاك الطفل له.

الكوابيس والخوف:

كيف يمكن تقليل حدوث الكوابيس؟

- تجنب تعرض الطفل لأنشطة مخيفة قبل النوم أو أثناء اليوم، مثل مشاهدة أفلام الرعب أو قراءة أو الاستماع لقصص مخيفة، (من المستحسن بالعموم وليس فقط لمنع الكوابيس أن لا يشاهد الأطفال المواد الإعلامية أو الألعاب التي تكون أعلى من مستوى إدراكهم وأن لا تشتمل على مواد فيها أي نوع من أنواع العنف).
- ابحث عن سبب الضغط الذي يتعرض له الطفل (في المدرسة أو في المنزل) لتتمكن من التعامل المناسب معه.
- تأكد من حصول الطفل على كفايته من النوم، حيث يساعد النوم الكافي في خفض شدة الكوابيس.
- ناقش الطفل في اليوم التالي عن الكابوس الذي رآه.
- تحدث مع الأخصائي النفسي إذا رأيت أن الكوابيس تؤثر على حياة الطفل.

طفلي يخاف، ماذا أفعل؟

- اسأله عن سبب خوفه، ومن ثم طمئنه وشجعه.
- اسمح له ببعض النور في غرفته.
- أخبره بقربك في حال حاجته للدعم.
- إذا كان الطفل يتأكد من الساعة طوال الوقت شجعه على نقلها في مكان آخر بحيث لا تسبب له انزعاجاً وخوفاً من عدم دخوله في النوم.
- شجع الطفل على التعلق بدمية محشوة تكون معه في السرير لتساعده على الإسترخاء، وحاول أن لا تكون أنت من يتعلق به الطفل ويحتاجه للدخول للنوم.

التبول الليلي اللاإرادي:

- في البداية ينصح بعرض الطفل على الطبيب والتأكد من عدم وجود سبب عضوي في حدوث التبول.
- يلاحظ توقف التبول عند تقدم الطفل في العمر، لذا في حال كان عمر الطفل 7 سنوات أو أقل ينصح بالانتظار لأنه قد يتوقف الطفل عن التبول اللاإرادي تلقائياً.

- قد يساعد تنظيم مواعيد شرب السوائل عن طريق خفض كمية السوائل المستهلكة من قبل الطفل في المساء.
 - ينصح بالانتظام في الذهاب لدورة المياه عن طريق الذهاب كل ساعتين إلى ثلاث ساعات في التقليل من مشكلة التبول، وعدم تجاهل الحاجة إلى الذهاب لدورة المياه.
 - ينصح بتجنب لوم الطفل على تبوله في فراشه أو عقابه أو تعنيفه.
 - قد يساعد تشجيع الطفل على الحفاظ على مواعيد استهلاك السوائل ومواعيد الذهاب لدورة المياه ومن ثم تشجيعه عند استيقاظه جافاً وتقديم المعززات اللفظية والمادية (يتم الاتفاق عليها مسبقاً مع الطفل).
 - ناقش الطبيب عن توفر أدوية ملائمة لحل هذه المشكلة، قد يتناولها بعض الأطفال في ليالي معينة يقضونها خارج المنزل بصحبة الأهل والأصدقاء. تتوفر بعض العقاقير والأدوية المانعة لإدرار البول وتؤخذ عادة على شكل حبوب تذوب في الفم أو بخاخ أنفي تحت إشراف الطبيب المختص.
- الشخير والتنفس بصوت مزعج:
- يوصى بعرض الطفل على الطبيب والتأكد من عدم وجود مشكلة عضوية مثل انقطاع التنفس أثناء النوم أو تقديم العلاج المناسب لها في حال وجودها.
 - صعوبات في الصباح أثناء إيقاظ الطفل من النوم (صعوبة الاستيقاظ) حيث يجد الطفل صعوبة في الاستيقاظ في الصباح مما قد يؤثر على ذهابه للمدرسة.
 - يبدو أن الطفل لم ينال القسط الكافي من النوم نظراً لانشغاله باللعب أو ممارسة الأنشطة داخل أو خارج المنزل أو أداء مهامه حتى وقت متأخر من الليل، ينصح بأن يكون النوم أولوية للأسرة والطفل على حد سواء وأخذ القسط الكافي من النوم والذي يتناسب مع عمر وحاجة الطفل للتقليل وإدارة هذا النوع من الصعوبات.
 - صعوبات في النهار (النعاس المفرط).
 - عندما ينال الطفل كفايته من النوم في الليل ويبدو عليه النعاس المفرط في النهار، أو الغفوات المفاجئة، ينصح بعرضه على الطبيب لفحصه والتأكد من وجود أو عدم وجود متلازمة الخدار أو النوم القهري (Narcolepsy) وتقديم العلاج المناسب. ومتلازمة الخدار أو النوم القهري هو أحد اضطرابات النوم المزمنة وقد يصيب كلا الجنسين.

ماذا أفعل في حال استمرار الصعوبات والمخاوف وعدم قدرة الطفل على النوم الجيد والاستمرار فيه وتأثيره على الطفل؟

قد تستمر صعوبات النوم وتؤثر على حياة الطفل وجودة حياته ووالديه وكافة أفراد أسرته.

اسأل نفسك كوالد واسأل نفسك كوالدة: هل تم اتباع عادات نوم صحية ولم تجدي؟

في حال الإجابة بنعم، صنف الصعوبات التي يعاني منها طفلك، هل صعوباته تتعلق بالجانب السلوكي مثل رفض النوم أو الخوف من النوم في الظلام؟ هل هي مشكلة عابرة أو مستمرة؟ هل هناك حدث جديد في المنزل أو المدرسة قد ساهم في زيادة هذه الصعوبات؟

ننصح في هذه الحالة بالتحدث مع الأخصائي النفسي وطلب المشورة.

أو انتقل للأسئلة التالية:

هل صعوباته تتعلق بالجانب العضوي؟ مثل: الشخير وإصدار أصوات غريبة أثناء نومه (والتي سبق الإشارة إليها أنها قد تكون علامة لانقطاع التنفس أثناء النوم) أو التبول الليلي اللا إرادي؟

في هذه الحالة، ننصح بالتحدث مع طبيب الأسرة أو طبيب الأطفال وطلب المشورة منه.

هل هناك علاج دوائي لصعوبات النوم؟

على الرغم من عدم وجود دواء لحل صعوبات النوم وفق ما أشارت إليه هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، إلا أن الميلاتونين قد يكون حلاً مناسباً لبعض صعوبات النوم مثل الأرق، في حال اتضح الحاجة إليه، ينصح بإعطائه للطفل تحت إشراف طبي وبمتابعة مستمرة من الطبيب والإشارة إلى أي أعراض جانبية اتضحت على الطفل.

تحدث إلى الطبيب، الأخصائي النفسي:

قارن الطفل بنفسه قبل حدوث الصعوبات بأسبوع، أو أسبوعين، إذا لاحظت أن هذه الصعوبات تؤثر على حياة طفلك، اطلب المشورة من الطبيب أو الأخصائي النفسي.

أخيراً: اعتن بنفسك

بعض صعوبات النوم التي تظهر لدى الأطفال يكون سببها الضغط الذي يواجهه الوالدين بالإضافة إلى صحة الوالدين العضوية والنفسية والتي قد تنعكس على قدرتهما على إدارة هذه الصعوبات. تذكر أنه عندما تتعلم مهارات الموازنة بين مهامك ومسؤولياتك الشخصية والوالدية فإنه سينعكس على تفاعلك مع طفلك مما يعود بالنفع عليك وعلى طفلك وأسرتك كافة. اهتم بنفسك وبنومك واستيقاظك وطعامك ونشاطك البدني وأعطها أولوية مثل أولوية مساعدة طفلك في الحصول على نومة هانئة.

متمنين لك ولأسرتك ليلة سعيدة.



المرفقات

المرفقات

بطاقات عادات النوم

يساعد قضاء بعض الوقت مع الوالدين أثناء وقت النوم في بناء علاقة جيدة بين الوالدين والطفل، وفيما يلي بعض عادات النوم والتي وضعناها على هيئة بطاقات، اعرضها على طفلك وأسأله، هل قام بتنفيذ هذه العادات قبل النوم؟

هل ارتديت بجامتك؟



نواف ارتدى بجامته.

هل فرشت أسنانك؟



ولاء فرشت أسنانها

هل استخدمت الحمام؟



فيصل استخدم الحمام.

هل بدأت قراءة كتاب؟



منيرة تقرأ كتاب استعداداً للنوم.

هل نفضت فراشك مثلما يفعل الرسول ﷺ؟



راكان نفض فراشه مثلما يفعل الرسول ﷺ.

هل أقفلت الأنوار وأغلقت الأبواب مثلما كان يفعل الرسول ﷺ؟



زيد أقفل النور وأغلق الباب مثلما يفعل الرسول ﷺ.

الآن: قل: بسم الله واستلقي على شقك الأيمن مثلما كان
يفعل الرسول ﷺ.



يارا قالت بسم الله واستلقت على شقها الأيمن مثلما يفعل الرسول ﷺ.

إذا شعرت بالقلق، تستطيع أخذ نفس عميق مثل محمد، هو
يشعر الآن بتحسن.



هل تعرف طريقة الوردة والشمعة في التنفس؟

دعنا نستخدمها سوياً:

امسك أو تخيل أنك تمسك بيدك وردة وشمعة.

ابدأ بالوردة، خذ نفساً عميقاً وبهدوء من أنفك وكأنك تشم

الوردة.

وأنت تشم الوردة تخيل أنك تشم بهدوء وبشعور جيد.

اكتم نفسك قليلاً لمدة ثانيتين.

أخرج النفس بهدوء وببطء كما لو أنك تحاول إطفاء الشمعة،

تخيل أن كل المشاعر السلبية تخرج مع هذا التنفس.

أعد هذه الطريقة ثلاث مرات.

إذا كنت تشعر بالقلق، اكتب مخاوفك وضعها في صندوق
المخاوف، مثل عبد الله.

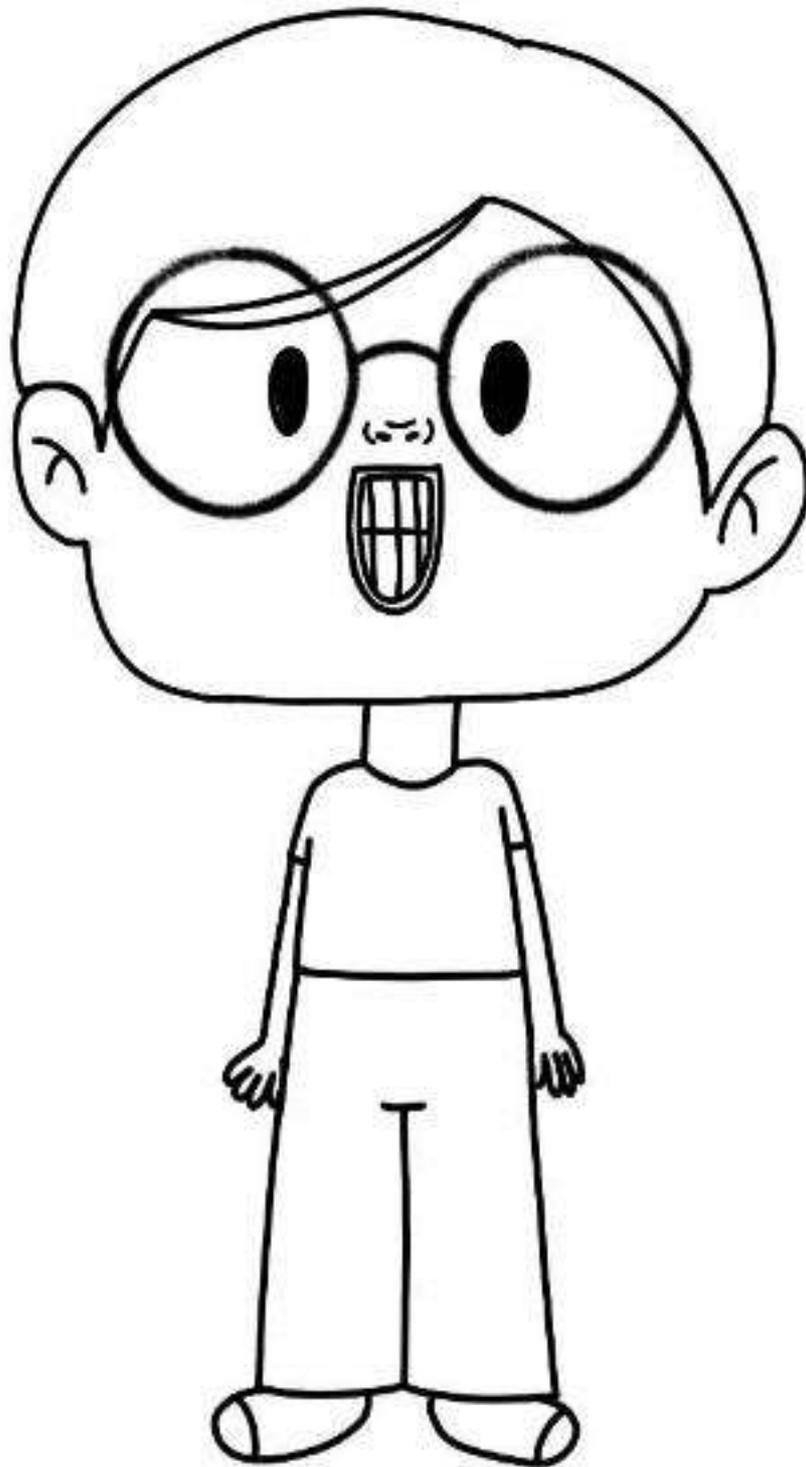


تستطيع الاعتماد على نفسك في إدارة مخاوفك، لكن إذا لم تستطيع، مسموح لك بإيقاظ والدتك مرة واحدة فقط لطلب المساعدة، مثل متعب مع أمه نورة. استخدم هذه البطاقة.

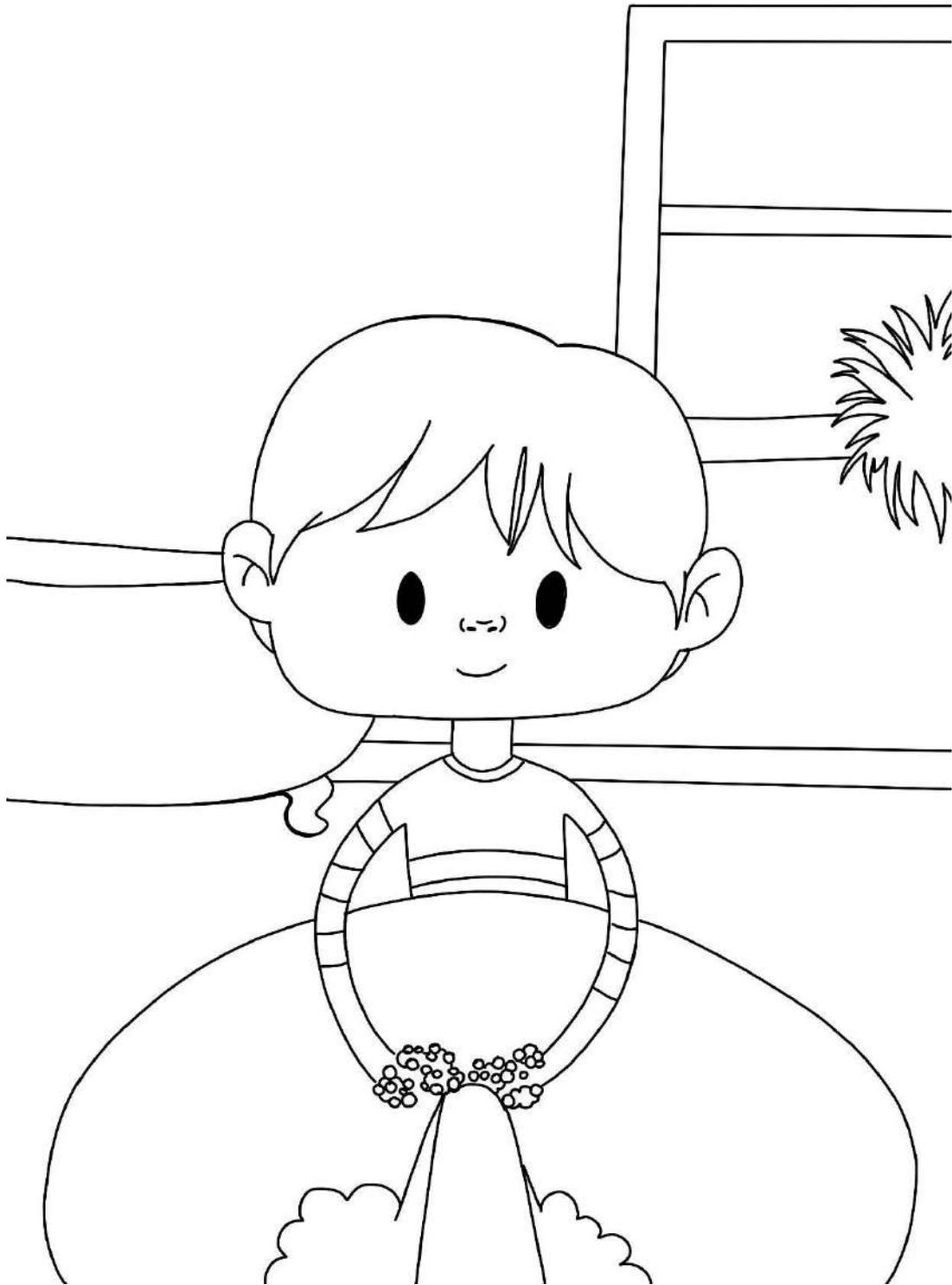


والآن استمتع بتلوين البطاقات



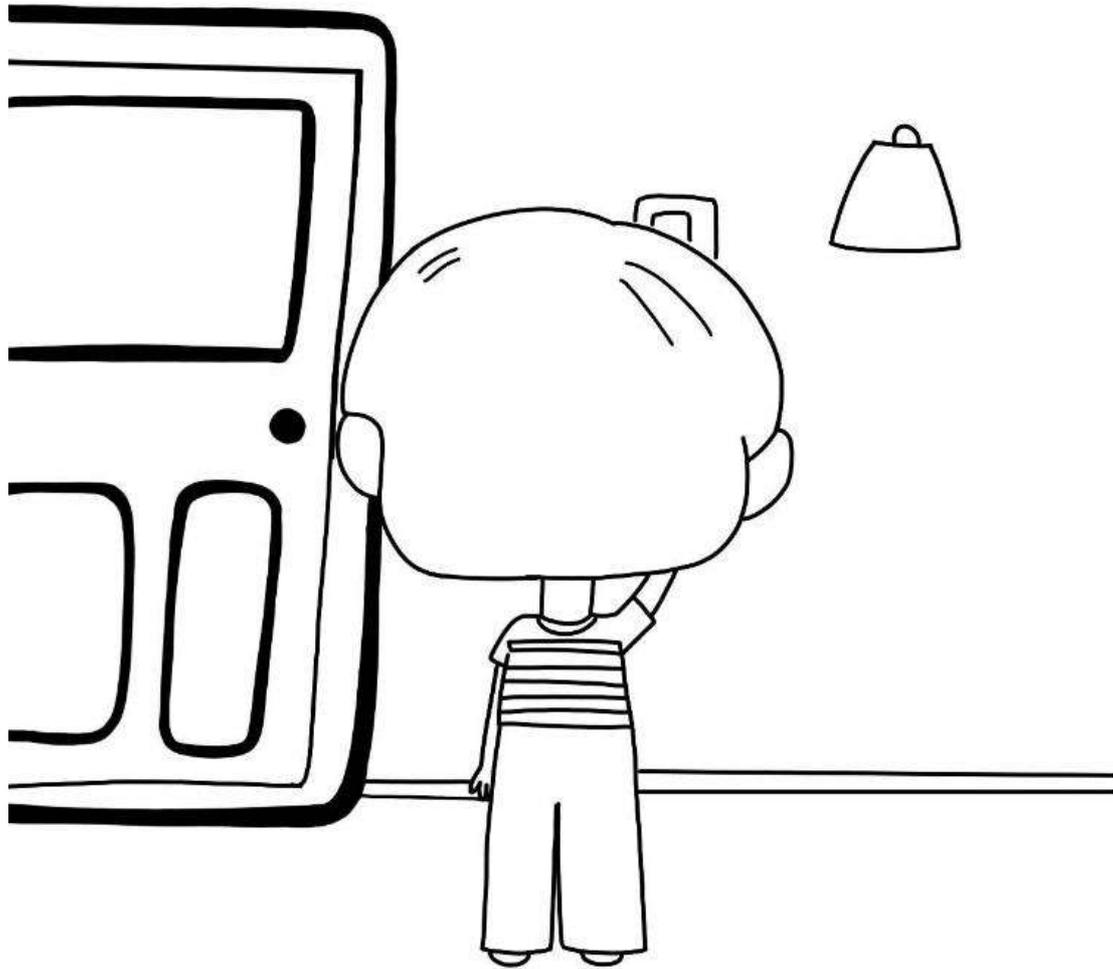








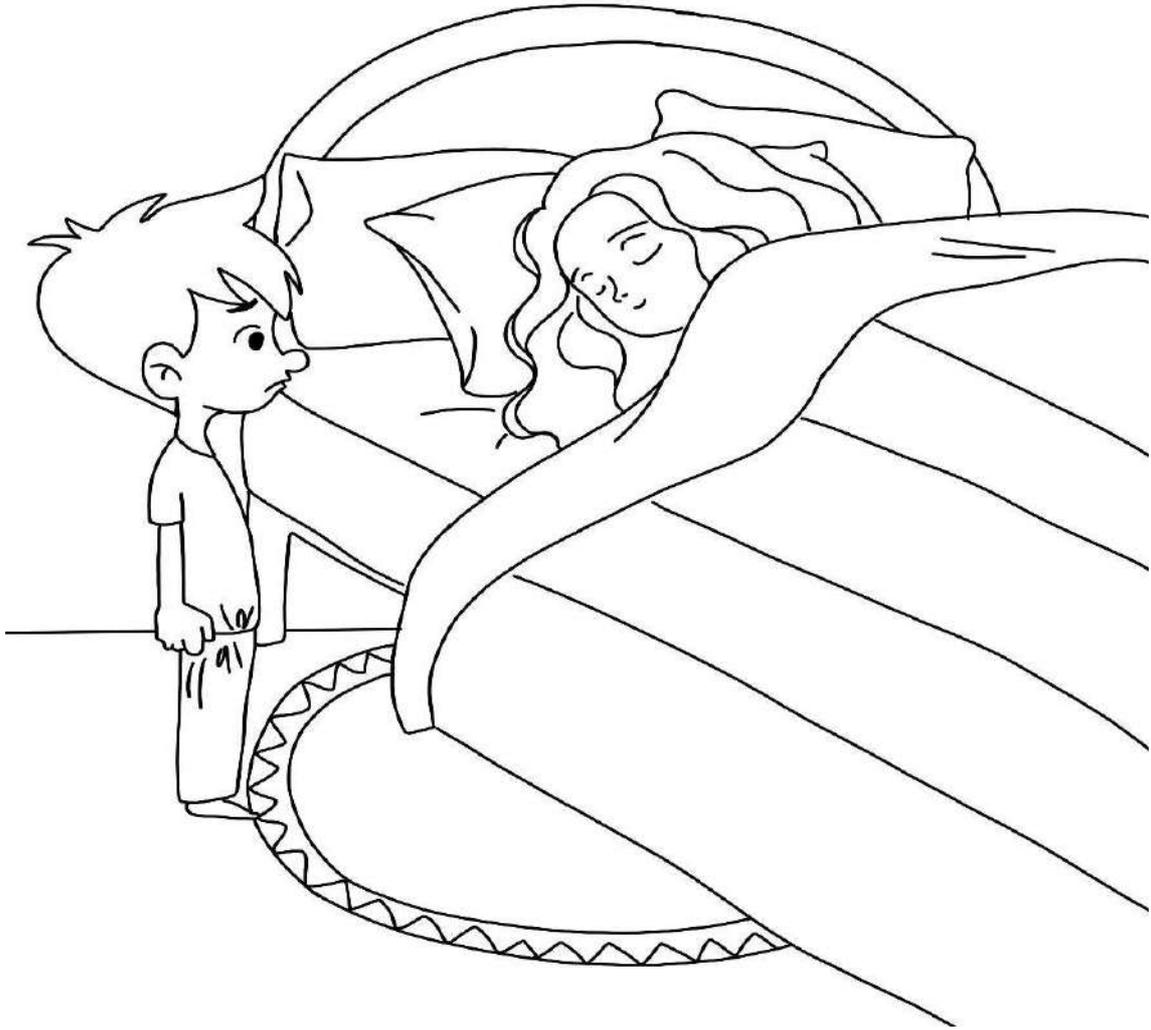












أين أذهب عند حاجتي للمساعدة في المملكة العربية السعودية؟

- مراكز اضطرابات النمو والسلوك في السعودية والتابعة لوزارة الصحة ، لمعرفة أقرب فرع يرجى زيارة الرابط التالي:
- <https://www.moh.gov.sa/Documents/DBD.pdf>
- الاتصال والاستفسار من وزارة الصحة على الرقم 937.
- مراكز الرعاية الأولية التابعة لوزارة الصحة.
- المراكز الخاصة التي تتوفر فيها طبيب - أخصائي نفسي.
- مركز الأمير سلطان للخدمات المساندة في التربية الخاصة في مدينة الرياض.
- تطبيق دليلك للخدمات النفسية في منطقة الرياض التابع للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

المراجع العربية

- القرآن الكريم
- الغنام، طرفة وآخرون (2018). النوم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب وطالبات مرحلة الروضة في محافظة شقراء. بحث تخرج غير منشور مقدم للحصول على درجة البكالوريوس في علم النفس. جامعة شقراء. شقراء
- العتيبي، نوير وآخرون (2018). النوم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الابتدائية في محافظة شقراء. بحث تخرج غير منشور مقدم للحصول على درجة البكالوريوس في علم النفس. جامعة شقراء. شقراء
- العتيبي، نورة وآخرون (2018). النوم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الابتدائية في محافظة شقراء. بحث تخرج غير منشور مقدم للحصول على درجة البكالوريوس في علم النفس. جامعة شقراء. شقراء
- زهد، عصام العبد. (2010). آيات النوم في القرآن الكريم (دراسة موضوعية). 18(2).
- موسوعة النوم في الصحة والمرض، أ.د أحمد سالم باهمام.

<http://www.alnoum.com/index.php/ar/aboutus>

المراجع الأجنبية

- Alammar, Hetaf Abdullah I (2018) The Good Night Project. Behavioural Sleep Interventions for Children with *ADHD: A Randomised Controlled Trial*. PhD thesis, University of Leeds.
- BaHammam, A. S. (2011). Sleep from an Islamic perspective. *Annals of thoracic medicine*, 6(4), 187.
- BaHammam, A., Bin Saeed, A., Al-Faris, E., & Shaikh, S. (2006). Sleep duration and its correlates in a sample of Saudi elementary school children. *Singapore medical journal*, 47(10), 875.
- BaHammam, A., AlFaris, E., Shaikh, S., & Saeed, A. B. (2006). Prevalence of sleep problems and habits in a sample of Saudi primary school children. *Annals of Saudi medicine*, 26(1), 7-13.
- Bawazeer, N. M., Al-Daghri, N. M., Valsamakis, G., Al-Rubeaan, K. A., Sabico, S. L. B., Huang, T. T. K., ... & Kumar, S. (2009). Sleep duration and quality associated with obesity among Arab children. *Obesity*, 17(12), 2251-2253.
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Gwent Child and Family Psychology Service. (2014). *A Psychological Guide for Families: Sleep Problems in Children* Child & Family Psychological Health Service. Retrieved September 20, 2016, from <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/866/Sleep%20Problems%20in%20Children.pdf>
- Raising Children Network <https://raisingchildren.net.au>
- Stores, G. (2014). *Sleep and its disorders in children and adolescents with a neurodevelopmental disorder: a review and clinical guide*. Cambridge University Press.

هاتف: 8 8 0 0 8 6 5 (0 1 1)



مركز الاتصال: 9 2 0 0 3 3 3 6 0



البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa



الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa



فاكس: 8 8 0 0 8 6 4 (0 1 1)



صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 1 1 5 2 5

