



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرد الحركة و تشتت الانتباه

تغلب على صعوبة الاستيقاظ من النوم ..

اشتر لابنك المنبه الخاص به و اشرح له طريقة استخدامه وأخبره أنه المسؤول عن إيقاظ نفسه في الصباح وإن لم يعود نفسه على الاستيقاظ على المنبه فإنه سيعرض نفسه إلى الدوام المدرسي المتأخر والتغيب عن الحصص الأولى، وإذا لم تعمل هذه الطريقة على ابنك الذي يفضل الغياب والتأخر عن المدرسة فحاول أن تشتري له ساعة منبه ذات صوت عالي ومزعج وضعها له في مكان يصعب عليه إيقافها أثناء نومه .



المنبه

تخلص من زر الغفوة الموجود في ساعة المنبه الخاصة بابنك أو أخبره أن يلغي هذه الخاصية من هاتفه النقال إذا كان يستخدمه كمنبه، فإن زر الغفوة يؤخر الاستيقاظ ويسبب التأخر .



زر الغفوة

تحدث مع طفلك عن أهمية النوم المبكر الكافي الذي سيساعده على الاستيقاظ المبكر وبمزاج جيد، وتحدث معه أيضاً عن المشاكل التي تحدث عند عدم استيقاظه في الوقت المحدد والمعاناة التي تواجهها أنت وباقي أفراد العائلة في محاولة إيقاظه من النوم واجعله يشعر بالمسؤولية تجاه ذلك .

أهمية النوم



أثبتت الدراسات أن أسلوب الحياة الصحي يؤثر إيجاباً على النوم ، ساعد طفلك على تبني أسلوب حياة صحي ووفر له بيئة مناسبة لذلك. اشرح له الطعام الصحي والطعام الغير صحي وعدد الوجبات في اليوم وكميتها، وعوده على الرياضة بتسجيله في نوادي رياضية .



أسلوب حياة صحي

إذا كان الاستيقاظ من النوم مشكلة صعبة جداً وقد حاولت كل الطرق الممكنة دون جدوى، حاول التحدث مع طبيب طفلك عن المشكلة وناقش معه إجراء بعض الفحوصات لتتأكد من سلامة طفلك من أي مشكلة صحية أخرى قد تكون سبباً في مشاكل النوم.

مشاكل صحية

