

# رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات النوم والمشي ووقت النوم

للإعداد المسبق المبكر/الإعداد المسبق، إعادة توطين اللاجئين، الإعداد المسبق لأبناء المهاجرين والعاملين المؤقتين، مقدمو الرعاية والتعليم المبكر



يمكن لكل المزودين دعم الأسر بتعزيز فوائد النوم وأهميته وكذلك المقدار المناسب من النوم للأطفال في مختلف الأعمار. يجهز الأطفال الذين يحصلون على قسط جيد من الراحة بشكل أفضل للمدرسة والأنشطة الاجتماعية. تتصل ورقة إرشادات النوم والمشي ووقت النوم هذه بالصفحتين 7 و 8 من تنشئة أطفال صغار في دولة جديدة: دعم التعلم المبكر والتنمية الصحية للقدرات كتيب.

## بدايات للمحادثة: (أو بإمكان العاملين والأسر والشركاء تصميم أسئلة محددة للبرنامج)

- كشخص بالغ، صف كيف تحضر نفسك للنوم (مثل العادات وخلافه).
- صف الروتين النموذجي المتبع لوضع طفلك (أطفالك) في السرير.
- كيف يؤثر نقص النوم على مزاج طفلك؟

## اعتبارات ثقافية:

- (على سبيل المثال، قد يشعر الطفل بالخوف أو الوحدة أو البرد).
- قد يكون للاجئين الذين يعيشون في بنايات مكونة من شقق مع أسر أخرى لاجئة أو في بيوت مع العديد من الأقارب وبمواعيد عمل مختلفة بيوتًا تدب فيها الحركة والنشاط بشكل متواصل بدخول وخروج الناس بشكل متكرر. وقد يجعل ذلك النوم في أوقات منتظمة أمرًا صعبًا.
- قد تضطر الأسر التي تحافظ على الاتصال بشكل منتظم مع الأقارب الذين يتواجدون في مناطق بتوقيتات مختلفة إلى الاستيقاظ في وقت باكر أو متأخر للتواصل، أو قد يتلقون مكالمات هاتفية في منتصف الليل.
- قد تكون بعض الأسر غير معتادة على استخدام ساعات التنبيه.

- يمكن للثقافات المختلفة أن يكون لديها إحساس مختلف بالوقت، ففي بعض الثقافات يكون الوقت أكثر مرونة وتكون الأولوية للعلاقات. وفي الولايات المتحدة، قد تكون الأيام مليئة بالأحداث وتكون الدقة في المواعيد ضرورية. وقد تكون هذه النقلة صعبة للكثير من اللاجئين. وقد يكون الحفاظ على جدول منتظم - بما في ذلك وقت نوم منتظم - صعبًا لبعض الأسر.
- وقد ينام الكثير من اللاجئين في "سرير الأسرة"، (على سبيل المثال، يشارك الأطفال السرير مع آبائهم أو بعضهم البعض). قد يكون لهذه التدابير مجموعة متنوعة من الأسباب المتأصلة، مثل: الشعور بالأمان في مكان جديد أو الحياة مسبقًا في بنايات صغيرة أو مكونة من غرفة واحدة أو أن هذا مصدر للدفع أو الاعتقاد بأن ترك الأطفال ليناموا وحدهم يمكن اعتباره نوعًا من إهمال الطفل



- من الممكن أن يساعد تزويد الأطفال الأكبر من 12 شهرًا بعنصر يبعث على الراحة (على سبيل المثال، حيوان محشو أو بطانية) على الشعور بالاسترخاء والخلود إلى النوم.

- يكون الأطفال الذين لا ينامون بشكل كاف أكثر عرضة لمخاطر المشاكل الصحية التي تتعلق بالتطور. وتشمل هذه المشاكل السمنة وحالاتها المزمنة ذات الصلة، مثل مرض السكري والحالات الاجتماعية والعاطفية مثل القلق أو الاكتئاب.
- من الممكن أن تؤدي مشاهدة التلفزيون قبل وقت النوم مباشرة إلى مقاومة وقت النوم ويصعب من خلود الأطفال إلى النوم.

## لا تنس أن تذكر:

- تزويد الأطفال بما يكفيهم من النوم ووقت الراحة أمر مهم. لتطورهم. يكون الأطفال الذين يحصلون على قسط كاف من الراحة أكثر انتباهًا أثناء ساعات العمل، مما يعزز قدرتهم على التعلم. مقدار النوم وجودته مهمان (على سبيل المثال، التأكد من أن النوم غير منقطع ومتسق ويحدث في أنماط النوم الطبيعية للأطفال).

# رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات النوم والمشي ووقت النوم (مستمر)

المعايير المطبقة لأداء برنامج الإعداد المسبق:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/I304>

45 CFR I304.23 تغذية الطفل (5)(c)

موارد المعرفة والتعلم المبكر للأطفال:

المركز القومي للإعداد المبكر للموارد

• أخبار يمكنك استخدامها: ثقافة النوم والعناية بالطفل:

[http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/  
TheCultureofSI.htm](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/TheCultureofSI.htm)

المركز القومي للصحة

• متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS): إرشادات للآباء ومقدمي الرعاية.

[http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-  
engagement/family-education/SuddenInfantDea.htm](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-engagement/family-education/SuddenInfantDea.htm)

• إرشادات الأمان للأطفال الرضع وقت النوم

الإنجليزية: [http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/safety-injury-prevention/safe-  
healthy-environments/SafetyTipsforS.htm](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/safety-injury-prevention/safe-healthy-environments/SafetyTipsforS.htm)

Spanish: [http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/salud/Health/salud-seguridad-  
ambiental/ConsejosdeDegur.htm](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/salud/Health/salud-seguridad-ambiental/ConsejosdeDegur.htm)