

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



11_ الرضع لا ينامون وحدهم

الخبر السار أولاً هو: لا حرج عليك أو على طفلك إذا لم يستطع النوم من تلقاء نفسه وطلب حضورك. لا حرج عليك أو على طفلك إذا استمر في الاستيقاظ وطلب حضورك، أو كان جائعاً في السنوات الثلاث الأولى من حياته.

احذر من تدريبات النوم

عدم قدرة الطفل على أن يُعط في النوم بمفرده وعدم القدرة على البقاء نائمًا، من السلوكيات المعقولة التي جلبها كل طفل في العالم معه منذ فجر البشرية. هذا هو بالضبط السلوك الذي سمح لنا بالبقاء على قيد الحياة كبشرية. لا ينبغي تغيير هذا السلوك المعقول من خلال التدريب على النوم والصراخ المتحكم فيه. إذا تعمد الوالدان ترك طفلهما يبكي، فإن هذا يسبب الكثير من التوتر لدى الطفل. إذا تركوا بمفردهم، فسيتوقفون في الواقع عن البكاء في مرحلة ما، ليس لأنهم تعلموا النوم مسترخين، ولكن لأنهم ينسوا واستسلموا. وهذه الخبرة مؤلمة للغاية لأي رضيع، فهو يتعلم: "أنا وحيد ومتروك. لا أحد يواسيني عندما أشعر بالخوف."

يدفع الأطفال ثمنًا باهظًا لمثل هذا التدريب السلوكي. يمكن أن يتضرر نموهم النفسي الصحي واحترامهم لذاتهم بشكل خطير. لا يستطيع الأطفال الصغار تهدئة أنفسهم وراحتهم، فهم بحاجة إلى حماية وراحة الكبار. لا يمكن تهدئة الجهاز العصبي لدى الرضع والأطفال الصغار إلا من خلال الاهتمام بؤد والتواصل الجسدي الدافئ أو فهم الكلمات. إذا تُرك الشخص وحيدًا في حالة احتياج، تنشأ مشاعر غامرة بالعجز، والعوز، والوحدة، والتخلي عنها، والتي تعمل في العقل الباطن للشخص مدى الحياة، ويمكن أن تسبب صعوبات في موقف المرء من الحياة.

النوم والاستمرار في النوم بمفردهما ليسا مشاكل في النمو

وراء هذا سلوك ابتكره التطور ببراعة. لقد تطورت أجسادنا وأدمغتنا على مدى ملايين السنين من تاريخ البشرية، ولم تتغير بشكل كبير في الـ 200000 سنة الماضية. أذناك كان حكم الإعدام بالنسبة لأي رضيع هو النوم بمفرده في مكان ما في كهف أو تحت شجرة. كان من الممكن أن يأكله حيوان بري أو يموت؛ بسبب انخفاض درجة حرارة الجسم. لذلك، كان لدى الطبيعة فكرة رائعة: عندما يتعب الطفل يظهر لوالديه أنه بحاجة إلى التقارب. وعندما فقط (!) عندما كان الطفل متعبًا، وشعر بأمان جسد الأم، وكان ممتلئًا ودافئًا، وعندها فقط استطاع الاسترخاء والنوم. الإرهاق والاسترخاء شرطان أساسيان للنوم. ولهذا السبب لا يزال الأطفال يبحثون عن قرب من البالغين الموفرين للحماية. الرضع لا ينامون وحدهم. فهم لا يشعرون بالأمان بمفردهم. فلا يمكنهم الدفاع عن أنفسهم ولا الشعور بالأمان. الطفل البشري هو أضعف مخلوق في العالم عندما يولد. كل ما يمكنه فعله هو طلب المساعدة بالبقاء.

النوم العميق هو ضرب من الخيال

يحتاج الرضع إلى قدر كبير من النوم، وهو يتفاوت من طفل إلى آخر. فيتراوح بين 12 و 20 ساعة نوم في اليوم لحديثي الولادة. كما يختلف أيضًا توزيع احتياج النوم على مدار 24 ساعة. لا يمكن تحديد إيقاع النوم الفردي إلا بعد مرور فترة من ثلاثة إلى أربعة أشهر. خلال السنة الأولى يستيقظ الأطفال من مرتين إلى خمس مرات أثناء الليل وهم جائعون. وهذا أيضًا ما توفره الطبيعة؛ لأن الدماغ ينمو بسرعة في السنوات الثلاث الأولى، ويضمن الشرب ليلاً كمية كافية من السرعات الحرارية؛ بحيث يكون لدى الدماغ ما يكفي من العناصر الغذائية للنمو. ولكن هنا أيضًا: يحتاج الأطفال إلى كميات مختلفة من السرعات الحرارية، لذلك يختلف معدل الشرب بين الأطفال. لن يتباطأ نمو الدماغ حتى سن الثالثة، ويقل معدل الاستيقاظ في الليل.

عندما يكون الأطفال في حاجة، فإنهم يحتاجون إلى قربنا وعلاقتنا وأمننا. فهم بذلك يطورون أساسًا جيدًا لحياتهم: ثِق في نفسك وفي الناس، والشعور بأنك ذات قيمة وأنت محبوب. أليس هذا ما نريده لأطفالنا؟

النص: أستريد إيجر | www.familie.it