

## รับมือปัญหาการนอน

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2553

**"การนอน"** เป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญของเด็กเล็ก หากลูกหลับได้ดีก็ร่าเริงแจ่มใสอารมณ์ดีตลอดวัน แต่ถ้าวอนน้อยนอนไม่พอหรือไม่ยอมนอน ก็มักจะส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและทางอารมณ์ได้ง่าย ๆ แบบนี้ต้องมีวิธีรับมือที่เหมาะสม

**ลูกไม่นอนหรือนอนน้อย** ให้ลูกได้เล่นและทำกิจกรรมที่คุณจัดเตรียมไว้ตลอดวัน เพื่อใช้พลังงานที่มี แต่ก็เป็นการใช้ในทางที่สร้างสรรค์และเสริมพัฒนาการให้ลูกได้ด้วย ลูกจะหลับโดยยาวนานขึ้น

**ลูกนอนกลางวันแต่ตื่นกลางดึก** ให้ลูกนอนกลางวันในระยะเวลาที่น้อยลง และทำกิจกรรมในตอนกลางวัน ส่วนช่วงหัวค่ำก่อนเข้านอนควรหรี่ไฟในห้องให้มืดลง

**ลูกฝันร้าย** ทำให้ลูกขวัญเสีย คุณต้องอยู่ใกล้ลูก คอยพูดคุยปลอบโยนให้ลูกมั่นใจว่าคุณอยู่ข้าง ๆ เสมอ

**ลูกง่วงแต่ไม่ยอมนอน** ทั้งที่ง่วง แต่ก็ยังฝืนเพราะห่วงเล่นอยู่ค่ะ ควรทำกิจกรรมที่ชักชวนให้ลูกเข้านอน เช่น อ่านนิทาน ร้องเพลงกล่อม ฯลฯ และห้ามยั่วคำว่า "เข้านอนได้แล้ว" เพราะจะเจอกับอาการต่อต้านของลูกค่ะ

แม้ว่าบรรยากาศที่ไร้เสียงรบกวนจะทำให้เด็กหลับง่ายขึ้น แต่ควรฝึกให้ลูกนอนในสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงบ้าง เพื่อให้ชินกับเสียงต่าง ๆ แล้วยังหลับได้ ลูกจะกลายเป็นเด็กที่เลี้ยงง่ายขึ้นค่ะ

ขอบคุณความรู้จาก :: Modernmom Vol.15 No174 เมษายน 2553