



contact a family
for families with disabled children

للاتصال بنا

اتصل بـ Contact a Family:

0808 808 3555

مواعيد العمل من الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً
والإثنين 5.30 مساءً - 7.30 مساءً
هذه المكالمات مجانية

سنسعد بإعطاء معلومات لأفراد الأسرة، أو
للأصدقاء، أو لأي شخص على معرفة جيدة
بالأسرة.

على الإنترنت:

www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

تتوافر تلك النشرة لدى Contact a Family، مترجمة إلى العديد من اللغات.

خدمة الترجمة الفورية على الهاتف

يمكنك الاتصال بـ Contact a Family والوصول
إلى مترجمين فوريين مؤهلين للترجمة إلى أكثر من
100 لغة، حيث يمكنهم مساعدتك في الحصول على
المعلومات.

لاستخدام تلك الخدمة:

- اتصل بـ Contact a Family على
0808 808 3555
- أعطهم رقم هاتفك
- أخبرهم باللغة التي تريدها
- وإن كان في استطاعتك، فأخبرهم باللغة الإنجليزية عن
نوع المساعدة التي تسعى للحصول عليها
- وفي خلال دقائق معدودة سيتصل بك أحد الأشخاص
مع مترجم فوري لمساعدتك أثناء المكالمات.



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

على الرغم من اتخاذ أقصى العناية في تأليف وإعداد ذلك الكتيب
الإعلامي تحقيقاً للدقة، إلا أن Contact a Family تخلي مسؤوليتها
عن أية أخطاء أو حذف.

Helping your child's sleep – Arabic version

مساعدة طفلك على النوم

معلومات لوالدي الطفل المعاق

رمز الطلب: C2

Parents & Paediatricians together

وربما يجد الطفل المصاب بإعاقة بدنية صعوبة في الحصول على الراحة أثناء الليل، أو يعاني من مشقة بسبب تشنج العضلات، أو السلس، أو صعوبات في التنفس. وكذلك عندما لا يكون الطفل قادراً على التقلب بنفسه ويحتاج إلى من يقلبه.

أثناء الليل، فمن الصعب على الطفل أن يتعلم أن وقت الليل هو وقت للنوم. ويمكن للأخصائيين المساعدة، فعلى سبيل المثال، يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي إعطاء مشورة حول الوضع السليم للطفل أثناء النوم، كما يمكن للطبيب أن يصف الدواء المناسب للتخفيف من أية مشقة يجدها الطفل. وفي بعض الأحيان، تؤثر العقاقير على نمط النوم لدى الطفل، مثل، عقاقير الصرع التي من الممكن أن تسبب الأرق.

مشاكل النوم تؤثر على الأسرة بأسرها

من الممكن أن تتأثر الأسرة بأسرها إذا كان بينها طفل لا يستطيع النوم جيداً. ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى شعور الوالدين بالإرهاق، وبعدم القدرة على التفكير بوضوح، وإحساسهم باضطرارهم للمكافحة من أجل القيام بأنشطتهم اليومية. كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعور الطفل بالإرهاق أو النشاط المفرط، وكلاهما علامة على نقص النوم. كما يتأثر أيضاً الإخوة والأخوات، فيشعرون بالإرهاق في المدرسة، وفي بعض الأحيان، بالنقمة على ذلك الشقيق الذي يعكر عليهم صفو نومهم. وإذا استمر ذلك لفترة طويلة من الوقت، فمن الممكن أن يؤثر عكسياً على صحة ورفاهية جميع أفراد الأسرة.

المعروف أن العديد من الأطفال ينامون طوال الليل، عند إتمامهم السنة الأولى من عمرهم، ولكن من الطبيعي أن تحدث بعض الاضطرابات في النوم من أن لآخر بسبب المرض أو بسبب أي تغيير آخر في عادات النوم. أما الأطفال المعاقون وأولئك الذين يعانون من بعض الحالات الطبية فهم أكثر عرضة لحدوث مشاكل مستمرة في النوم.

وثمة بعض الأساليب القياسية التي يمكنها أن تساعد جميع الأطفال، بمن فيهم من المعاقين، ولكنها قد تستغرق وقتاً طويلاً لتؤتي ثمارها، وذلك تبعاً لطبيعة الحالة الطبية للطفل أو إعاقته.

لماذا يتعرض الأطفال المعاقون إلى مشاكل النوم

إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في النوم فمن المهم الحصول على استشارة طبية؛ للتأكد من عدم وجود سبب طبي. فالأطفال المعاقون أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات النوم مثل انقطاع النفس أثناء النوم، وهو ما يؤدي إلى اضطراب نومهم أثناء الليل. وفي حالة الشك في إصابة الطفل باضطرابات النوم، فمن الممكن أن يقضي الطفل الليل في المستشفى حيث يمكن أن تجرى له اختبارات أثناء نومه.



المحتويات

3	مقدمة
3	مشاكل النوم تؤثر على الأسرة بأسرها
3	لماذا يتعرض الأطفال المعاقون لمشاكل النوم
4	أسباب استيقاظ الطفل
4	ما الذي يمكن عمله
4	جعل غرفة النوم مكاناً مريحاً
5	تدوين يوميات النوم
5	وضع عادات منتظمة لأوقات النوم
6	عندما يأوي الطفل إلى الفراش
7	القضاء على العادات السيئة
7	البكاء هرباً من النوم
7	الأسلوب الأول - ترك الطفل يبكي
7	الأسلوب الثاني - البكاء المنضبط
8	إذا كان الطفل يرغب في وجودك في الغرفة
8	المحافظة على الصبر و الحزم
9	مكافأة الطفل على السلوك الحسن
9	الحصول على المساعدة
10	جهات اتصال مفيدة
10	لمزيد من القراءة

كما يمكن أن تكون اليوميات ذات فائدة أيضاً:

- فمن شأن إطلاع الأخصائيين عليها مساعدتهم في إدراك مدى وخامة سلوكيات النوم لدى الطفل.
- كدليل لتقديمه عند التقدم بطلب للحصول على إعانات مالية، مثل الإعانة المعيشية للمعاقين
- كحافز مرئي، حيث يكافأ الطفل في حالة بقائه في فراشه ومحاولته الخلود للنوم.

وضع عادات منتظمة لأوقات النوم

إن من المهم الحفاظ دائماً على عادات منتظمة عند الذهاب للنوم بحيث يعتاد الطفل على تلك العادات ويسهل عليه توقع ما سيأتي بعد. وينبغي اختيار وقت مناسب للبدء في وضع عادات جديدة لوقت النوم، كالأطفال يكون ذلك، على سبيل المثال، قبل الذهاب في عطلة أو نوم الطفل في محيط غير مألف لديه. وفي حالة وجود أفراد آخرين في الأسرة يقومون من حين إلى آخر بإعداد الطفل للنوم في الفراش، فيجب التأكد من تطبيقهم لنفس العادات. ومن الأمور المفيدة:

- المحافظة على موعد منتظم للنوم والاستيقاظ في نفس الموعد كل صباح.
- تحديد عدد مرات الإغفاء أثناء النهار.
- التأكد من عدم شعور الطفل بالجوع وقت النوم.
- تجنب المشروبات التي تحتوي كميات عالية من السكريات والأطعمة المليئة بالإضافات أثناء النهار.
- تجنب الجلوس أمام التلفاز، أو شاشات الكمبيوتر، أو ألعاب البلاي ستيشن لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل موعد النوم، حيث إن الضوء الصادر من الشاشة يمكنه أن يشوش على النظم الطبيعي لنوم الطفل.

تدوين يوميات النوم

من شأن تدوين يوميات النوم أن تساعد الوالدين على اكتشاف الأسباب المؤدية إلى سوء سلوكيات النوم وما يمكن أن يساعد في علاج ذلك الأمر.

ومن الممكن أن تتضمن يوميات النوم ما يلي:

- وقت دخول الطفل للنوم وقرات استيقاظه أثناء الليل.
- عدد الغفوات أثناء النهار ومدتها، إذ إن من الممكن أن يساعد تقليل الغفوات النهارية والإبقاء على الطفل مستيقظاً لفترات أطول أثناء النهار على علاج مشاكل النوم ليلاً.
- عملية تحضير الطفل للدخول إلى الفراش لتحديد ما إذا كان من المجدي عمل تغييرات في العادات المتبعة في وقت النوم.
- العقاقير ومواعيد تناولها، حيث إن إعطاء العقاقير في أوقات مختلفة من النهار يمكنه أن يساعد في علاج المشكلة.



ما الذي يمكن عمله

جعل الغرفة مكاناً مريحاً

من الأمور التي قد تساعد في علاج تلك المشكلة، فجعل غرفة الطفل مكاناً آمناً، وهادئاً، وممتعاً هو مما يجعل الطفل يحب البقاء فيها. وإن كان ممكناً، فإنه يفضل طلاء الغرفة بدرجات ألوان باهتة بحيث تكون أقل إثارة من الألوان الساطعة. كما ينبغي تجنب وضع الكثير من الأثاث والألعاب المثيرة ويكتفى ببعض الصور المفضلة لدى الطفل، أو الملصقات، أو الألعاب التي يمكنه أن يضمها إلى صدره. وينبغي العمل كذلك على تقليل الضوضاء في الغرفة على قدر الاستطاعة وذلك بوضع سريр الطفل أبعد ما يكون عن مصادر تلك الضوضاء ما أمكن.

إذا كانت غرفة الطفل مضيئة أكثر من اللازم، فمن الممكن وضع بطانة معتمة على الستائر لتقليل الضوء. وإذا كان الطفل يرى الغرفة مظلمة أكثر من اللازم، فمن الممكن وضع إضاءة ليلية خافتة. ويشعر بعض الأطفال بالارتياح عند استخدام البطانية بينما يفضل الآخرون لحافاً. وقد يستجيب بعض الأطفال لسماع نغمات هادئة في الخلفية تعينهم على الاسترخاء. وتتوافر لدى محلات الألعاب مصابيح مختلفة الأشكال تصدر إضاءة ناعمة ونغمات مهددة للطفل. كما وجد أيضاً أن مصابيح الإضاءة الليلية التي تصدر روائح عطرية تساعد على خلق بيئة تعين على استرخاء بعض الأطفال. كما أن هناك دليلاً علمياً على أن زيوت اللافندر والبرغموت العطرية يمكنها معالجة مشاكل النوم. وبالتجربة يمكن معرفة أي من كل ما سبق هو الأنسب لطفلك.

ينبغي العمل على أن يشعر الطفل بأن غرفة نومه مكان مريح ويساعد على الاسترخاء. لذا فإنه ينبغي تجنب إرسال الأطفال إلى غرف نومهم أثناء النهار على سبيل العقاب. بل يجب محاولة العثور على طرق أخرى لتشجيع السلوك الحسن لديه. وتصدر Contact a Family نشرة معلومات باللغتين الإنجليزية تحت عنوان "تفهم سلوك طفلك"، من الممكن أن تمدك بأفكار في هذا الشأن.

الحالات العصبية المؤثرة على المخ، مثل الشلل الدماغي، يمكنها أن تتسبب في حدوث مشاكل في النوم، وذلك إذا حدث اضطراب في دورة النوم والاستيقاظ الطبيعية للمخ. وفي تلك الحالة يمكن للطبيب أن يصف العقار المناسب للمساعدة في علاج تلك الحالة ولكن عادات وقت النوم يمكنها أن تساعد في الأخرى في ذلك أيضاً. ومن المستحسن عدم استخدام العقاقير التي تباع بدون وصفة طبية، دون الرجوع للطبيب أولاً.

ويجد الأطفال الذين يعانون من إعاقه في القدرة على التعلم أو صعوبة في التواصل، صعوبة في فهم أسباب احتياجاتهم للنوم أو الوقت الذي يجب أن ينامون فيه. كما يعاني العديد من الأطفال المصابين بالتوحد من نمط نوم مضطرب. فقد يجدون صعوبة في الدخول في النوم أو يستيقظون بصورة متكررة بدون سبب أو لمجرد الشعور بالاطمئنان.

أسباب استيقاظ الطفل

من بين الأسباب الشائعة لاضطرابات النوم:

- تناول كميات كبيرة من الأطعمة السكرية أو التي تحتوي على نسبة عالية من الإضافات.
- الشعور بالحرارة أو البرودة الشديدة، وقد يتحسن النوم لدى الأشخاص عند الوجود في غرفة نوم رطبة.
- الشعور بالجوع أو العطش.
- الحاجة إلى تغيير الحفاض.
- رؤية أحلام مزعجة.
- محاولة جذب الانتباه.

القضاء على العادات السيئة

البكاء هرباً من النوم

يلجأ الأطفال في بعض الأحيان إلى البكاء لجذب انتباه الأهل، وذلك لعدم رغبتهم في الذهاب للنوم. ومن الصعب على الأهل عندئذ معرفة ما إذا كان الطفل يبكي بسبب وجود مشكلة أو لأنه يسعى وحسب إلى جذب الانتباه، خاصة إذا كان الطفل لا يستطيع التكلم. ويجد بعض الأهل صعوبة شديدة في ترك أطفالهم يبكون، ولكنهم إذا ما توجهوا مباشرة لأطفالهم في اللحظة التي يبدهون فيها البكاء، فسرعان ما سيتعلم الطفل أن هذه هي الطريقة للهروب من النوم ويصبح ذلك حدثاً منتظماً.

وينصح خبراء النوم بطريقتين لعلاج ذلك النوع من السلوك، وكلاهما ثبت نجاحه، ونبينهما أدناه.

الأسلوب الأول – ترك الطفل يبكي

ينبغي اتباع هذا الأسلوب فقط بعد مناقشة الزائرة الصحية أو غيرها من الأخصائيين الصحيين، خاصة إذا كان الطفل يعاني من حالة طبية أو لديه احتياجات أخرى إضافية ذات أهمية. وغالباً ما يجد الأهل أن ترك الأطفال يبكون يُعد أمراً منهكاً وربما يفضلون اللجوء إلى الأسلوب الثاني، على الرغم من أنه قد يستغرق وقتاً أطول.

يدع الأبووان الطفل يبكي إلى أن يتعلم في نهاية الأمر أن البكاء لا يجدي. ومن المرجح هنا أن يظل الطفل يبكي لفترة طويلة من الوقت، وذلك في الليالي الأولى لتطبيق ذلك الأسلوب. وتلك هي أسرع طريقة لمعالجة ذلك النوع من السلوك، ولكن قبل اللجوء إلى ذلك الأسلوب، فإنه يجب على الأبووين التفكير في الأمر ملياً والتخطيط له جيداً.

1. في البداية قد يستمر البكاء لساعات طويلة، ولكن الأمر سيتحسن بمرور الأيام. ومن الأفضل أن لجأ الأبووان إلى البدء في استخدام ذلك الأسلوب في أوقات لا يشكل فيها الإزعاج الذي يسببه لأفراد الأسرة الآخرين مشكلة كبيرة، مثل العطلات المدرسية. وربما يحتاج الأبووان أيضاً إلى اتخاذ خطوات عملية مثل تنبيه الجيران.

2. ربما يجد الأبووان ذلك الأسلوب منهكاً للغاية، ولذا يحتاجان إلى التأكد من قدرتهما على المضي قدماً فيه. فإذا تجاهل الأبووان بكاء الطفل لما يقرب من 30 دقيقة مثلاً، ثم وجدا بعد ذلك أنه من المستحيل تحمل المزيد، فإنهما بذلك يعلمان الطفل عملياً أن البكاء المستمر يؤدي ثماره.

3. وإذا كان الطفل يعاني من مشاكل سلوكية، فيجب على الأبووين التأكد من أن الطفل سيكون في أمان. ولذا يجب عليهما إعداد غرفة النوم وإزالة كل ما من شأنه أن يصيب الطفل بأذى، وأن يغلقا بوابة السلم الداخلي لمنع الطفل من الذهاب إلى نواح أخرى من المنزل. وقد لجأ بعض الآباء الذين لديهم أطفال ذوو سلوك شديد التحدي إلى تثبيت الأثاث بالمسامير.

الأسلوب الثاني – التحكم في البكاء

عندما يبدأ الطفل في البكاء، فإنه يمكن الذهاب إليه بعد 2 - 5 دقائق (أو أقل إذا كان البكاء بزعجه) وإعادة تسكينه بلطف ولكن بحزم، وذلك بأقل ما يمكن من لمس، مع تكرار "جملة تحية المساء". ثم يترك بعد ذلك مرة أخرى. إذا استمر في البكاء، ويمكن العودة على فترات منتظمة من 2- 5 دقائق مع تكرار نفس الطريقة المعتادة لتسكينه. ففي البداية، قد يضطر الأبووان إلى تكرار ذلك عدة مرات ولكن ذلك سيفعل في كل مرة إلى أن يخلد الطفل في النهاية للنوم من تلقاء نفسه.

عندما يأوي الطفل إلى الفراش...

من الطبيعي أن يستيقظ جميع الأطفال مرات قليلة أثناء الليل. ومن الأفضل عدم البقاء إلى جوار الطفل في غرفة نومه إلى أن ينام. فهذه الطريقة سيعتاد الطفل على الخلود إلى النوم بنفسه، دون أن يتوقع رؤيتك إذا ما استيقظ، ويتعلم بدلاً من ذلك الاستكانة في الفراش بنفسه.

وقد يمثل حضور الطفل لغرفة نومك أثناء الليل والسماح له بالنوم في الفراش حلاً على المدى القصير، ولكنه سيؤدي على المدى الطويل إلى ترسيخ عادة يصعب القضاء عليها.



يجب أن تكون تلك العادة مناسبة لنمط حياة جميع أفراد الأسرة وأن يجد الطفل فيها متعة. وتتألف العادة نموذجياً من أربعة إلى خمسة أنشطة للتهديئة مثل:

- وقت للاسترخاء يحصل فيه الطفل على اهتمام لا يشاركه فيه أحد، ما أمكن ذلك. وتجنب الأنشطة المثيرة مثل اللعب الخشن أو القصص الخيالية المرعبة.
- البسكويت / المشروبات اللبنيّة.
- الاستحمام.
- قصة، أو أنشودة، أو سماع شريط..
- السكون في الفراش - مع لعبته الخاصة - وقبلة قبل النوم أو عبارة مثل:

"تصبح على خير، نم جيداً، أراك في الصباح". سيفهم الطفل من ذلك أنه قد حان وقت السكون في الفراش والخلود للنوم.

يحتاج مختلف الأطفال إلى أشياء مختلفة ومن المفيد تجربة أفضل أسلوب يناسب كل طفل. فإذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التواصل أو الفهم فيمكن اللجوء إلى الرسوم، أو الصور، أو الرموز، أو بعض الأشياء مثل وسائل اللعب حتى يفهم ما هو مقبل عليه. كما يمكن استخدام اللعب المفضلة لدى الطفل لتمثيل العادات التي سنتبع في وقت النوم حتى تصبح مألوفة لديه.

الحصول على المساعدة

قدمت نشرة المعلومات تلك بعض الأفكار التي ربما قد تساعدك، إلا أن هناك مصادر أخرى للمساعدة والمساندة.

- حيث يمكن للزائرة الصحية وممرضات صحة المجتمع تقديم المشورة بشأن تشجيع الأطفال على النوم.
- وربما يتمكن أيضاً الممارس العام أو طبيب الأطفال من المساعدة، أو إحالتك إلى أخصائي علم نفس، أو طبيب نفسي، أو أخصائي نوم.
- إذا كنت تعيش في إسكتلندا، فإن المؤسسة الخيرية سليب سكوتلند يمكنها تقديم معلومات وخدمة استشارية بخصوص مشاكل النوم لأسر الأطفال الذين لديهم احتياجات إضافية ويعانون من مشاكل نوم شديدة - انظر بيانات الاتصال أدناه.
- كما تقدم مجموعات المساندة الوطنية عادة معلومات عن النوم للأسر التي لديها أطفال يعانون من حالات معينة. وقد أوردنا هنا بعضاً منها ويمكن أن نقدم في **Contact a Family** تفاصيل عن مجموعات أخرى.
- فالعديد من الأسر تجد من المفيد التحدث مع آخرين (مروا أو يمروا) بنفس المشاكل. ويمكن أن توفر **Contact a Family** تفاصيل عن المجموعات المحلية لمساندة الوالدين.
- في حالة المعاناة من الإقلاق المستمر للنوم، فيمكنك التقدم بطلب إلى الخدمات الاجتماعية لإجراء تقييم لمقدم الرعاية. حيث يمكنها توفير فترات قصيرة من الراحة، يتولى خلالها شخص آخر العناية بطفلك لبضع ليال حتى تتمكن من الحصول على نوم ليلي غير متقطع. وتصدر **Contact a Family** نشرة معلومات تدعى "دليل إلى التقييمات والخدمات"، توفر مزيداً من التفاصيل حول ذلك الأمر.
- إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية واهتمام أثناء الليل نتيجة لوجود مشاكل في النوم، فيمكنك التأهل للحصول على إعانة معيشية للمعاقين (DLA) أو الحصول على قيمة أعلى إذا كنت تحصل على تلك الإعانة بالفعل. ولمزيد من المعلومات، اتصل بنا على خط المساعدة.

مكافأة الطفل على السلوك الحسن

إذا ما تمت "مكافأة" الطفل على سلوك معين بصورة أو بأخرى، فمن المرجح أن يكرر ذلك السلوك مرة أخرى. ومن الممكن أن تتمثل تلك المكافأة في أي صورة يستمتع بها الطفل مثل الإطراء، أو مشروب ما، أو احتضانه، أو الاهتمام به. وغالباً ما يهوى الأطفال جداول النجوم كطريقة لمكافأتهم على السلوك الحسن. حيث يتم إعداد جدول بجميع أيام الأسبوع، مع وضعه في مكان يمكن أن يراه الجميع وعرضه على الزائرين. ويُحدّد في كل يوم هدف للطفل، وإذا نجح في تحقيقه يعطى نجمة. ويُبتدأ في أول الأمر بأهداف بسيطة (مثل الذهاب إلى غرفة النوم عندما يطلب منه ذلك) ثم توضع له تدريجياً مطالب أكثر (مثل البقاء في الفراش بعد أن يغادر الأبوان الغرفة؛ والبقاء في الفراش طوال الليل، إلى غير ذلك). وعندما يحصل الطفل عدداً معيناً من النجوم، فإنه يكافأ بأحد الأنشطة التي يستمتع بها مثل رحلة إلى السينما، أو المنتزه.

ويمكن زيادة المسافة بينك وبين الطفل كل بضعة أيام. (فعلی سبيل المثال، يتم الجلوس بجوار الفراش، ثم أبعد قليلاً، ثم الوقوف على الباب، وبعد ذلك الوقوف خارج الباب، إلخ) إلى أن يصبح الطفل في غير حاجة لوجودك إلى جانبه حتى ينام.

تذكر المحافظة على الصبر والحزم

أياً كانت الطريقة المستخدمة، فمن المعتاد أن يبدأ الطفل في التحسن ثم يسوء سلوكه بعد ذلك. ومن المهم التحلي بالحزم والالتزام بالبرنامج التعويدي وسيبدأ سلوك الطفل في التحسن مرة أخرى. وبدون ذلك، سيواصل الطفل عاداته السيئة التي سينتج عنها استمراره في جذب الانتباه وتأجيل مواعيد النوم.

قد يستغرق تغيير عادات وقت النوم فترة، ومن الممكن أن يتحول سلوك الطفل إلى الأسوأ قبل أن يتحسن، ولكن مع المثابرة، فستحقق الفائدة للجميع.

وفي حالة خروج الطفل من غرفته فيجب إعادته على الفور إلى فراشه دون تواصل معه بالأعين أو بالحديث مع إعادة تسكينه بلطف وحزم. وتكرر "عبارة تحية المساء" ويترك مرة أخرى. وإذا عاود الخروج، فكل ما عليك هو تكرار ذلك.

ماذا لو كان الطفل يرغب في وجودك في الغرفة؟

إذا كان الطفل معتاداً على وجودك في الغرفة أثناء نومه، وكان منزحاً بشدة لتتركه، فقد يكون من المفيد تعويده تدريجياً على عدم وجودك معه في الغرفة. ففي البداية، يمكن الجلوس إلى جانبه مع تجنب التواجد معه في الفراش أو احتضانه إلى أن ينام. ويمكنك محاولة تقادي التواصل بالأعين أو التحاور. وإذا كان ذلك صعباً عليك، فقد يفيدك قراءة كتاب أو مجلة تخصصك.



تتوافر نشرة المعلومات الحالية لدى **Contact a Family**، مترجمة إلى العديد من اللغات

جهات اتصال مفيدة

Contact a Family

خط المساعدة الهاتفية المجاني 0808 808 3555
مواعيد العمل من الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً
والإثنين مساءً من 5.30 مساءً - 7.30 مساءً كما تقدم
خدمة ترجمة فورية إلى ما يزيد
على 120 لغة مختلفة
بريد إلكتروني: helpline@cafamily.org.uk
الموقع على الإنترنت: <http://www.camily.org.uk>
العنوان: 209-211 City Road
London, EC1V 1JN

تقدم **Sleep Scotland (سليب سكوتلاند)** خدماتها
في إسكتلندا لمساعدة الأسر التي لديها أطفال من ذوي
الاحتياجات الخاصة أو الذين يعانون من مشاكل نوم
شديدة.

هاتف: 0845 603 1212
من الإثنين إلى الجمعة من 9:30 صباحاً - 5.30 مساءً
بريد إلكتروني: enquiries@sleepscotland.org
الموقع على الإنترنت: <http://www.sleepscotland.org>
العنوان: 8 Hope Park Square
Edinburgh, EH8 9NW, Scotland

تقدم **National Autistic Society (الجمعية الوطنية للتوحد)** معلومات، واستشارات، ومساندة
للأشخاص الذي يعانون من اضطرابات الطيف التوحدي
(ASD). ويمكن تنزيل نشرة المعلومات التي تصدرها
الجمعية تحت عنوان "مساعدة طفلك التوحدي على النوم
بشكل أفضل" من موقع الويب الخاص بالجمعية.

هاتف: 0845 070 4004
من الإثنين إلى الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً
كما تقدم خدمة ترجمة فورية لأكثر من 120 لغة مختلفة
للمتصلين على الخطوط الأرضية داخل المملكة المتحدة
الموقع على الإنترنت: <http://www.nas.org.uk>
393 City Road, London, EC1V 1NG

تقدم **Scope (سكوب)** المساندة لأسر الأطفال المصابين
بالشلل الدماغي. ويمكن تنزيل نشرة المعلومات التي
تصدرها بعنوان "مشاكل النوم عند الأطفال" من موقع
الويب الخاص بها. هاتف مجاني: 0808 800 33 33
9 صباحاً - 7 مساءً أيام العمل و10 صباحاً - 2 مساءً
يوم السبت
بريد إلكتروني: response@scope.org.uk
الموقع على الإنترنت: <http://www.scope.org.uk>
العنوان: Scope Response
PO Box 833, Milton Keynes, MK12 5NY
(إذا كنت ترغب في الحصول على رد يرجى إرفاق ظرف
معنون وعليه طابع بريد)

لمزيد من القراءة

"The Good Sleep Guide for you and
your baby (الدليل إلى نوم جيد لك ولطفلك)"
Angela Henderson
الناشر: ABC Health Guides 1997
Muir of Logie Farmhouse, Forres,
07020 922 750 Moray, IV36 2QG هاتف:

*A Guide to Improving "Sleep Better! –
Sleep for Children with Special Needs*
(نوماً أفضل! - دليلك إلى تحسين النوم لدى الأطفال ذوي
الاحتياجات الخاصة)"
V. Mark Durand
Paul H. Brookes Publishing Co. 1998

"Solving Children's Sleep Problems:
A Step by Step Guide for Parents
(مشاكل النوم لدى الأطفال: دليل خطوة بخطوة للأبوين)"
Lyn Quine
Beckett Karlson (Huntingdon) 1997

*Solve Your Child's Problems; The
Complete Practical Guide for Parents*
(مشاكل النوم لدى طفلك؛ الدليل العملي الكامل للأبوين)
rRichard Ferber Dr
sleyDorling Kinder, London 1986