

## فائدة بكاء الرضيع قبل النوم

ظهرت نتائج دراسة أسترالية صدرت حديثاً أجراها باحثون من جامعة فلندرز، أن ترك الطفل الرضيع يبكي قبل النوم من دون محاولة إسكاته قد يكون أمراً مفيداً وله آثار عاطفية ونفسية إيجابية مع تقدّم الطفل في العمر، وأكدت الدراسة على أن هذه الطريقة تعدّ آمنة على الأطفال ولا ضرر فيها عليهم.

وللتوصل إلى هذه النتائج قام الباحثون بدراسة تناولت 43 زوجاً لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و16 شهراً، وكان جميع الأطفال يعانون من مشاكل في النوم، وتم تقسيم المشتركين إلى ثلاث مجموعات وطلب منهم إتباع أساليب جديدة مع أطفالهم على النحو التالي، حيث طلب الباحثون من ثلث المشتركين في المجموعة الأولى، أن يتركوا غرفة الطفل بعد دقائق معدودة من وضع الطفل في سريره، وحصلوا على تعليمات بالانتظار لوقت أطول من المعتاد للذهاب إلى أبنائهم عند سماع صوت بكائهم.

أما المجموعة الثانية، فضمت ثلثاً آخر من المشتركين وطلب منهم وضع الطفل في سريره في وقت قريب من موعد نومهم، والانتظار في الغرفة نفسها حتى يخلد الطفل إلى النوم، وفيما يخص المجموعة الثالثة، طلب منهم الباحثون أن يستمروا بالقيام في الأمر كالمعتاد.

ووجد الباحثون بعد ثلاثة أشهر من بدء التجربة، أن الأطفال الرضع في المجموعة الأولى، خلدوا إلى النوم بطريقة أسرع من الأطفال في المجموعة الثالثة، بنحو 15 دقيقة، أما الأطفال في المجموعة الثانية، فقد خلدوا إلى النوم بوقت أسرع بنحو 12 دقيقة من الأطفال في المجموعة الثالثة.

وأكد الباحثون على أن ترك الأطفال يبكون حتى يخلدوا إلى النوم تعتبر طريقة آمنة على الأطفال، حيث وجد الباحثون أن مستوى هورمون «Cortisol»، وهو هورمون التوتر كان منخفضاً لدى الأطفال، بالإضافة إلى أن الوالدين لم يسجلا أي تأثيرات سلبية على سلوك الأطفال أو نومهم بعد خمس سنوات من التجربة.