

Rola snu w rozwoju dziecka

Zdrowy sen przedszkolaka

Przedszkolaki potrzebują od 10 do 12 godzin snu na dobę. Problem polega na tym, aby ustalić standardowe godziny udawania się na spoczynek. Nie może się np. dzieć w ten sposób, że dziecko śpi od 13 do 23, a potem zaczyna rozrabiać. Jednym z zadań rodzica brzdąca w tym wieku jest więc pomoc w wykształceniu prawidłowych nawyków dotyczących spania.

Jak to zrobić?

Gdy zbliża się pora snu, uspokój zabawy dziecka. Jeśli będzie podekscytowane, pojawią się problemy z zaśnięciem. Chcesz mu dać prezent? Nie rób tego wieczorem. Zadbaj o to, by obejrzało niezbyt emocjonującą bajkę. Nie strasz opowieściami o duchach i potworach czających się w szafie.

Przyzwyczaj malucha do określonej godziny zasypiania. Ustal czas, np. 20 minut przed „godziną zero”, kiedy będziesz mu przypominać, że to już niedługo.

Ustal niezmiennie pory snu, porannego wstawania i drzemek w ciągu dnia. Niezwykle ważne są też posiłki podawane o stałych porach. Regularność pozwala uporządkować dzień. Dziecko wie, kiedy przychodzi czas na daną czynność, w związku z tym czuje się po prostu bezpieczniej.

Późnym popołudniem i wieczorem należy ograniczyć ilość podawanych płynów i pokarmów. Nie proponujemy dziecku niczego o działaniu pobudzającym, np. mocnej herbaty czy coca-coli.

Łóżko ma być kojarzone ze snem, a nie z oglądaniem telewizji lub zabawami. Sama sypialnia powinna być spokojna, przytulna i skłaniająca do odpoczynku. Można włączyć kojącą, cichą muzykę.

Pozwól dziecku wybrać piżamkę/koszulę nocną oraz maskotki, z którymi chce spać.

Jeśli dziecko to lubi, można je dość szczelnie opatulać kołdrą. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa.

Spróbuj przewidzieć i uwzględnić w rytuale łóżeczkowym wszystkie potencjalne „zachcianki” malucha. Nie chcąc iść spać, będzie cię prosić o jeszcze jedną bajkę, ostatnią kołysankę albo absolutnie niezbędny łyk soku na dobranoc. Dzięki temu ty nie wpadniesz w czarną rozpacz, a wilk, czyli dziecko, też będzie syty. Pozwól pociesze na jedną ekstraprośbę (podkreślaj jednak, że nie może mieć ich więcej).

Przedszkolakowi, który nie przyzwyczał się jeszcze w pełni do samotnego spania w dorosłym łóżku, można obiecać dodatkowego całusa. Kiedy rodzice przychodzą za jakiś czas, dziecko już zazwyczaj smacznie śpi. Uspokoiło się samym zapewnieniem mamy albo taty. Lęk separacyjny dotyczący przemieszczania się ze świata dorosłych do nieznanego świata snu złagodzi zachęcanie do myślenia o przyjemnych rzeczach: słonecznej plaży, wycieczce do zoo itp.

Przedszkolaki bywają bardzo aktywne. Wszędzie ich pełno, są wszystkiego ciekawe. Prawdziwe żywe srebro... Zazwyczaj jednak potrzebują jeszcze drzemki w ciągu dnia. Nawet jeśli nie zasną, mogą się wyciszyć i doładować akumulatory. Jest im to niezbędne do dalszej zabawy i poznawania świata.

Mamy dobrze wiedzą, iż dziecko boi się, że straci coś ważnego, kiedy zamknie oczy, dlatego nie zawsze łatwo je przekonać, by chwilę poleżało. Jeśli jest przyzwyczajone, że w planie dnia znajduje się taki punkt, zadanie staje się nieco łatwiejsze. Maluch powinien wiedzieć, iż nie musi tkwić bez ruchu w łóżku, gdy nie może usnąć. Wolno mu wstać i cicho się pobawić.

Ile czasu powinna trwać drzemka? Mniej więcej godzinę, ale można i powinno się ją elastycznie skracać lub wydłużać, w zależności od kondycji i potrzeb dziecka.

Maluchy miewają niekiedy koszmary nocne. Dobrym sposobem jest przygotowanie zestawu antystrachowego. Może to być ulubiona zabawka, odtwarzacz płyt CD, radio, latarka i co tylko przyjdzie wam jeszcze do głowy. Warunek: przedmiot pozytywnie wpływa na dziecko, uspokaja je. Na początku warto skorzystać z niego wspólnie, potem brzdąc powinien go mieć w zasięgu ręki: na szafce nocnej, pod poduszką, na podłodze koło łóżka. Dziecko, któremu przyśniło się coś straszego, trzeba przytulić i mówić do niego uspokajającym głosem.

Gdy pociecha budzi się i zaczyna płakać czy wołać, warto dać jej chwilę na samodzielne zaśnięcie. Jeśli jednak nic z tego nie wychodzi, pomoc może tylko obecność rodzica i jego zapewnienia, że wszystko jest w porządku.

Starając się pomóc, rodzice siedzą na czy obok łóżka, zanim milusiński nie zaśnie. Chwilowo to działa, ale potem mogą pojawić się kłopoty. Pociecha powinna zapadać w sen niezależnie od obecności/nieobecności rodziców.

Przedszkolak budzi się w nocy częściej niż dorosły, ponieważ mniej więcej do wieku 4 lat dłużej trwa u niego faza snu REM. Widać wtedy szybkie ruchy gałek ocznych, a maluchowi śnią się, miejmy nadzieję, głównie przyjemne rzeczy. Częstsze przejścia do fazy NRM to częstsze wybudzanie, dlatego dziecko powinno wiedzieć, co zrobić, by jak najszybciej znowu zapaść w spokojny sen.

Jak się upewnić, że dziecko śpi tyle, ile powinno?

Jeśli:

- 1) nie można go rano dobudzić,
- 2) nie jest rannym ptaszkiem i śpi długo, gdy mu się na to pozwoli,
- 3) zasypia w ciągu dnia i wczesnym wieczorem,
- 4) jego wzorce snu kolidują z planem dnia rodziny,
- 5) przed udaniem się wieczorem na spoczynek jest nadmiernie zmęczone czy nerwowe... śpina za mało.

Badania wykazały, że dzieci w wieku 3-5 lat, które śpią mniej niż dziesięć godzin na dobę, częściej ulegają wypadkom, ranią się. Dotyczy to zwłaszcza chłopców. Chrapanie jest jednym z najpowszechniejszych objawów obturacyjnego bezdechu podczas snu (OBPS). Opisywane zaburzenie wiąże się z problemami w nauce, opóźnionym wzrostem, moczeniem i podwyższonym ciśnieniem krwi.

Wszelkie zmiany mogą wpłynąć na sen małego człowieka. Problemy z zaśnięciem czy częstsze wybudzanie pojawią się np. po przeprowadzce, zmianie łóżka, narodzinach rodzeństwa, śmierci bliskiej osoby, rozwodzie, pod nieobecność kogoś ważnego (nie tylko

członka rodziny, ale też zwierzęcia). Rada? Przeczekać i dać czas na zaadaptowanie się do nowej sytuacji.

Istnieją trzy typy rodziców, którzy nie umieją właściwie zadbać o regularny sen swojego dziecka: 1) rodzice przemęczeni, 2) nadopiekuńczy i 3) z poczuciem winy.

Pierwsi nie mają dość sił, by walczyć z maluchem, kiedy powinien się położyć do łóżka. Można ich skłonić do takiego wysiłku, wskazując na niewątpliwy zysk: gdy brzdąc prędko zaśnie, będą mogli w spokoju się zrelaksować.

Rodzic nadopiekuńczy pozwoli uskarżającemu się na coś dziecku spać na kanapie i/lub ze sobą. Z czasem maluchy zaczynają wierzyć w podawane wymówki i strachy. Tutaj ratunkiem dla obu stron jest rutyna: zachęcanie do kładzenia się spać o stałej porze i w miarę niezmiennych okolicznościach.

Mama czy tata z ostatniej wymienionej grupy czują się winni, ponieważ sądzą, że dziecko czuje się niekochane, gdy zostawia się je samo w łóżeczku. Temu również da się łatwo zaradzić. Wystarczy wieczorem (przed porą snu) zarezerwować sobie czas tylko dla malucha.

© Urwis.pl

Bibliografia:

- 1) Joan E. LeFebvre, Sleep and Your Preschooler (2002);
- 2) Parentcenter, How to help your preschooler establish healthy sleep habits;
- 3) Kidsgealth.org, How much sleep does your preschooler need?