

# Jak poradzić sobie z zasypianiem u przedszkolaka?



Zasypianie może być wyzwaniem dla niektórych dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym. W takim wieku dzieci zazwyczaj potrzebują około 10–12 godzin snu na dobę, a brak snu może prowadzić do drażliwości, problemów z koncentracją i zmęczenia w ciągu dnia. Dlatego ważne jest, aby pomóc swojemu dziecku w rozwiązaniu problemu z zasypianiem. W tym artykule przedstawimy kilka sposobów, które mogą pomóc w zapewnieniu dobrego snu przedszkolaka.

## **Utwórz rutynę przed snem**

Dzieci potrzebują powtarzalności, aby czuć się bezpiecznie i komfortowo. Dlatego ważne jest, aby ustalić przed snem rutynę, która będzie powtarzana codziennie. Powinna ona obejmować czynności takie jak kąpiel, czytanie książki czy opowiadanie bajki. Powtarzanie tych samych rytuałów codziennie przed snem pomaga dziecku wyciszyć się i przygotować do zaśnięcia.

## **Wyeliminuj czynniki zakłócające sen**

Upewnij się, że pokój, w którym śpi dziecko, jest dobrze wentylowany i ciemny. Wyłącz elektronikę, taką jak telewizor, smartfon, tablet lub komputer, przynajmniej godzinę przed snem. Dzięki temu dziecko może łatwiej się zrelaksować i przygotować do snu.

## **Ograniczaj aktywności przed snem**

Przed snem dobrze jest ograniczyć aktywności, które pobudzają dziecko. Zadbaj o wczesną porę kolacji oraz zrezygnuj z angażujących i pobudzających zabaw przed snem. Dzięki temu organizm dziecka będzie w stanie się zrelaksować, co ułatwi mu zaśnięcie.

## **Wybierz odpowiednią porę snu**

Upewnij się, że dziecko ma odpowiednią ilość czasu na sen. Dla dzieci w wieku przedszkolnym zaleca się 10–12 godzin snu na dobę. Wybierz odpowiednią porę snu i postaraj się, aby dziecko szło spać o tej samej porze każdego wieczoru. Dzięki temu organizm dziecka będzie przyzwyczajony do stałej pory snu, co ułatwi mu zasypianie.

### **Ogranicz spożycie cukru**

Cukier to substancja, która pobudza organizm i utrudnia zasypianie. Ogranicz spożycie słodczy i napojów gazowanych przed snem. Zamiast tego podaj dziecku mleko lub herbatkę ziołową, która ma właściwości uspokajające.

### **Użyj technik relaksacyjnych**

Możesz wykorzystać techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, świadomy oddech lub joga, aby pomóc dziecku zrelaksować się i wyciszyć przed snem. Możesz również zastosować tzw. oddech brzuszny, czyli proste ćwiczenie oddechowe, polegające na skupieniu się na oddechu i wdechu przez nos, a następnie na wydechu przez usta.

### **Rozwiązuj problemy emocjonalne**

Problemy emocjonalne, takie jak stres, strach czy niepokój, mogą utrudniać zasypianie. Upewnij się, że rozmawiasz z dzieckiem o jego uczuciach i problemach. Daj mu poczucie, że jest zrozumiane i że zawsze może na Ciebie liczyć.

### **Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka w ciągu dnia**

Dzieci, które regularnie uprawiają aktywność fizyczną, zwykle łatwiej zasypiają i mają lepszy sen. Ruch i wysiłek fizyczny pomagają w zmęczeniu organizmu, co z kolei sprzyja snu. Dlatego warto zaplanować na dzień zabawy na świeżym powietrzu, ćwiczenia lub sporty, które pozwolą dziecku spędzić nadmiar energii i pozytywnie wpłyną na jakość snu. Jednak warto pamiętać, że aktywność fizyczna powinna być planowana tak, aby nie przeszkadzała w zasypianiu, np. warto unikać intensywnych ćwiczeń tuż przed snem, ponieważ mogą one pobudzić organizm i utrudnić zasypianie.

### **Bądź cierpliwy**

Nie oczekuj natychmiastowych rezultatów. Zmiana nawyków snu to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Bądź wyrozumiały dla dziecka i pozwól mu na spokojne zasypianie.