

ZBYT MAŁO SNU

Współcześnie dzieci śpią około półtorej godziny krócej niż ich rówieśnicy dwadzieścia lat temu. Jako społeczeństwo przestaliśmy cenić sobie sen. W naszej epoce sukces mierzony jest w kategoriach nieustannej aktywności. Tak więc sen wydaje się nam stratą czasu, a zdolność do funkcjonowania po niedługim śnie często przedstawiana jest w mediach jako oznaka siły i odporności.

Tymczasem, jak wynika z odkryć naukowych, sen odgrywa niezmiernie istotną rolę w procesach uczenia się i zapamiętywania, zdrowienia i fizycznego wzrostu, dlatego odpowiednie nawyki snu są ważne dla nas wszystkich, a dla dzieci w szczególności. Kiedy śpimy, informacje i umiejętności nabyte w ciągu dnia przenoszone są do pamięci długotrwałej. Dzieci każdego dnia uczą się bardzo wiele, dlatego potrzebują dużo snu, aby utrwalić całą przyswojoną wiedzę. Sen odgrywa także ważną rolę w procesie ich fizycznego wzrostu. Brak snu sprawia, że dzieci stają się rozkojarzone i poirytowane, przez co mają trudności z koncentracją i zaczynają grymasić w domu i w szkole. **Zalecana ilość snu na dobę to:** niemowlęta (3-11 miesięcy) 14-15 godzin, dzieci (1-3 rok życia) 12-14 godzin, dzieci (3-6 lat) 11-13 godzin, dzieci w wieku szkolnym (7-12lat) 10-11 godzin.

Niestety **dzieci mają trudności z zasypianiem, co spowodowane jest przez splot takich czynników, jak:** złe odżywianie się, brak ruchu i ćwiczeń fizycznych, nadmierne pobudzenie mózgu przez rozrywkę w postaci szybko zmieniających się i migoczących obrazów na ekranie, brak rutyny regulującej nocny odpoczynek, nieuczestniczenie rodziców w rytuale kładzenia spać. Pracujący, późno wracający do domu rodzice często opóźniają porę kładzenia dzieci spać, bo chcą побыć z nimi nieco dłużej. Dzieci nie idą spać, ponieważ oglądają telewizję, grają w gry komputerowe albo rozmawiają przez elektroniczne komunikatory, zwłaszcza gdy sprzęt znajduje się w ich sypialniach. U wielu dzieci złe nawyki wyrabiają się niemal zaraz po urodzeniu, ponieważ rodzice nie wiedzą, jak rozwijać u nich nawyki prawidłowe. Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi często mają kłopoty z zasypianiem. Stres z powodu szkoły, strach wywołany oglądanymi programami, rodzinne kłopoty - wszystko to może pozbawić dzieci snu na całe godziny.

Rodzice muszą wpoić dziecku odpowiednie nawyki związane ze snem, w przeciwnym razie całą rodzinę czeka wiele kłopotów. Senne dzieci są marudne i niegrzeczne, a pod wieczór ich zachowanie jeszcze się pogarsza. **Warto włożyć sporo wysiłku i konsekwencji w wypracowanie i utrwalenie rutyny kładzenia dziecka spać.** Tak więc:

- zakończenie dnia powinno mieć cichy i spokojny

przebieg, przygaś światła tak, by dziecko zaczęło kojarzyć tę porę ze snem (elektroniczne światła - także te w telefonach komórkowych blokują wydzielanie hormonu snu, przez co dziecko przestaje odczuwać senność);

- ucz małe dziecko sztuki wyciszania się, kładąc je do łóżka, kiedy zaczyna być senne;
- dzieci, które nauczą się zasypiania bez rodziców, będą mniej zdezorientowane, kiedy obudzą się w nocy, i łatwiej zasną ponownie bez asysty;
- maluchom wprowadź regularne pory dziennych drzemek i nocnego odpoczynku i przestrzegaj ich;
- im większa rutyna, tym łatwiej przyjdzie dziecku się wyciszyć, kiedy zbliżać się będzie pora snu;
- sypialnię dziecka urządź tak, żeby była wygodna, przytulna i chłodna (wietrzenie) - niech ciepłe łóżko zdaje się samo zapraszać do snu;
- rozwiń cały rytuał chodzenia spać, obejmujący takie elementy, jak: szklanka ciepłego mleka, kąpiel, mycie zębów, czytanie bajki, kołysanka lub łagodna muzyka (ta sama melodia wywołuje u dziecka poczucie senności), miło kojarzący się przedmiot (miś czy inna przytulanka), krótka pogawędka na temat mijającego dnia, specjalne słowa i buziak na dobranoc;
- po południu nie pozwalamy na jedzenie potraw zawierających dodatki (napoje gazowane z kofeiną, barwniki);
- czas na sen to czas na sen - nie pozwalaj na przesadywanie do późna (poza wyjątkowymi okazjami);
- w miarę dorastania oczywiście przesuwamy porę kładzenia się spać zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi zapotrzebowania;
- mniej więcej pół godziny przed położeniem dziecka do łóżka zabieramy je sprzed telewizora czy komputera, dając mu możliwość wyciszenia się;
- ustal, ile czasu będziesz spędzać z dzieckiem w ramach wieczornej rutyny i przestrzegaj go;
- kiedy opuszczasz sypialnię, wymagaj od dziecka, aby nie wychodziło z łóżka i aby starało się zasnąć;
- jeśli dziecko wychodzi z łóżka, nie nagradzaj go poświęconym mu czasem; zaprowadz je z powrotem do sypialni i wyjdź;
- jeśli dziecko ma lęki, wysłuchaj je i odpowiednio zareaguj - spróbuj rozproszyć jego obawy;
- jeśli nie potrafi zasnąć bez lampki nocnej, postaraj się o taką, która daje najmniej jaskrawe światło;
- upewnij się, że każdy dorosły, który zastępuje cię w kładzeniu dziecka spać, przestrzega ustalonych przez ciebie reguł.

Jedną z najbardziej niepokojących zmian, jakie zaszły w ostatnich latach, jest **zagnieżdzenie się urządzeń elektronicznych w sypialniach dzieci.** Sypialnie służą do spania, a elektroniczne gadżety tylko zakłócają

sen. Migoczące światła, hałasujące telewizory czy komputery rozregulowują biologiczny zegar dziecka. Mogą przestawić tryb snu i czuwania, powodując przez całe życie kłopoty ze spaniem. Gry i programy telewizyjne wprowadzają w stan podwyższonej czujności i jeśli dziecko zajmuje się nimi tuż przed pójściem spać, trudno mu się wyciszyć. Nierzadko dzieci do późna w nocy oglądają telewizję, grają w gry czy wysyłają smsy, e-maile z telefonów komórkowych - to również zabiera im cenny sen. Programy telewizyjne na dobranoc coraz częściej zastępują zwykłą pogawędkę z rodzicami, czytana bajkę czy nuconą kołysankę. W znaczący sposób zubaża to czas przeznaczony na bycie razem.

W sypialni nie ma miejsca dla telewizora czy komputera, a jeżeli takie znalazło się w pokoju naszego dziecka, jak najszybciej, dla jego dobra, powinniśmy zabrać się do przemeblowania sypialni.

Im szybciej utrwalimy prawidłowe nawyki, tym lepiej dla rozwoju dzieci i dla rodziców, którzy potrzebują wieczornego czasu dla siebie. Prawidłowych nawyków nie nabiera się przez przypadek. Rodzice muszą pokazać dziecku, jak się śpi.

mgr Monika Kofel - Dudziak
Tel. 783 133 336