

Szaa, proszę! Pora snu dla przedszkolaków

Wystarczająca ilość snu jest ważna dla dziecka umysłowego i fizycznego rozwoju. Niewyspany przedszkolak łatwiej się irytuje, częściej ulega wypadkom i trudniej mu się skupić niż wypoczętemu dziecku. Dzieci się różnią, lecz większość przedszkolaków potrzebuje od 10 do 12 godzin snu, w ciągu 24 godzin. Chociaż nie ma tylko jednego pewnego sposobu wychowania zdrowo śpiącego dziecka, ważne jest, aby wcześniej nauczyć malucha prawidłowej rutyny snu.

Jak mogę pomóc mojemu dziecku rozwinąć prawidłową rutynę snu?

- Ustal stałe pory dnia na chodzenie spać, budzenie się i drzemki.
- Przeznacz trochę spokojnego czasu w ciągu dnia na drzemkę. Wyjaśnij dziecku, że chcesz, by zaczęło od położenia się do łóżka, ale może bawić się w sypialni, jeśli nie może spać.
- Przestrzegaj regularnego czasu spania, przypominając o tym dziecku najpierw 30 a potem 10 minut przed.
- Zaplanuj przez pół godziny albo więcej przed snem wyciszające zajęcia. Zaoferuj małą, zdrową przekąskę. (Pamiętaj potem o umyciu zębów!). Unikaj pobudzających gier i telewizji. Stwórz relaksującą rutynę przed snem, która kończy się w pokoju, gdzie dziecko śpi.
- Pozwól dziecku wybrać, jaką piżamę ma założyć, jaką pluszową zabawkę ma wziąć do spania itp.
- Kładź dziecko spać w tym samym, cichym, przytulnym otoczeniu każdego wieczoru.
- Używaj łóżka tylko do spania. Trzymaj telewizory i komputery poza sypialnią.
- Nastaw spokojną, kojącą muzykę, jeśli pomaga to dziecku się zrelaksować.
- Przykryj dziecko, aby okazać mu troskę i dać poczucie bezpieczeństwa.
- Pocałuj go na dobranoc i wyjdź z pokoju.

A co, jeśli dziecko ma problem z zasypianiem lub wstaje w nocy?

- Utrzymuj ciszę w domu przed spaniem dziecka, żeby ułatwić mu zasypianie. Jeśli dziecko będzie słyszało rozmowy, śmiechy, czy dźwięki z komputera lub telewizora, łatwo może poczuć się wykluczone.
- Zostaw dziecku lampkę nocną albo uchylone drzwi, jeśli nie lubi ciemności.
- Zachęcaj dziecko do zasypiania w samotności. Leżenie z dzieckiem dopóki ono nie zaśnie, może być nawykiem trudnym do zmiany. Jeżeli dziecko wstaje, zapewnij je, że jest bezpieczne, i zaprowadź do łóżka.

Co mogę zrobić, jeżeli dziecko nie jest zmęczone przed spaniem?

- Zwiększ czas aktywnej zabawy na zewnątrz (jednak nie później niż 3 godziny przed snem).
- Rozważ ponownie czas dziennych drzemek.
- Obudź dziecko wcześniej rano.

Walki o spanie mogą poddawać próbie stanowczość rodziców. Jeśli dziecko próbuje wyrzucić presję, wyjaśnij jasno i spokojnie swoje oczekiwania i utrzymuj rutynę. Ostatecznie, twoja konsekwencja powinna zaprocentować zdrowym snem dla wszystkich. Jeśli tak się nie stanie i będziesz się martwić z powodu nawyków dziecka związanych z zasypianiem, porozmawiaj z lekarzem.

English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education