

СОН І ВАШ МАЛЕНЬКИЙ ДОШКІЛЬНИК



Дошкільнятам (віком 3–6 років) необхідно близько 11–12-ти годин сну щодня, включаючи короткий денний сон. Час сну при цьому можна всіляко регулювати, але найголовніше – це допомогти дітям розвинути ефективні, послідовні звички засинання.

Переваги встановленого порядку сну

Установлений час сну – це найкращий спосіб допомогти вашому дошкільнику отримати достатню кількість сну й повноцінно виспатись. Ось кілька особливостей, які варто мати на увазі для його забезпечення:

- Передбачайте за півгодини до сну період відпочинку й розслаблення (скидання напруги).
- Дотримуйтесь певного часу відходу до сну, попереджаючи вашу дитину за півгодини і за десять хвилин до його настання.
- Будьте послідовними щодо часу ігор та прийому їжі.
- Уникайте стимуляторів, таких як кофеїн, особливо перед сном.
- Зробіть спальню дитини тихою, затишною, щоб кімната ідеально підходила для сну.
- Використовуйте ліжко дитини тільки для сну – не для ігор чи перегляду телевізора.

- Перед сном обмежте кількість їжі й пиття.
- Дозвольте вашій дитині самій вибрати, яку піжаму вдягнути, яке плюшеве звірятко взяти із собою в ліжечко тощо.
- Попередньо ввімкніть у домі приємну, заспокійливу музику.
- Укладаючи дитину, турботливо підверніть край ковдри, щоб вона відчувала себе затишно й безпечно.

Примітка про денний сон

Більшості дошкільнят протягом дня все ще потрібен короткий денний сон. Як правило, вони дуже активні – бігають, граються, ходять у дитячий садок і досліджують свій неймовірно цікавий навколишній світ, тож можливість зменшити темп буде для них чудовою нагодою. Навіть якщо ваша дитина не може заснути, постарайтесь виділити протягом дня певний час тиші, спеціально призначений для відпочинку. (Імовірно, ви теж отримаєте з цього чималу користь!)

Кращий спосіб сприяти денному сну полягає в тому, щоби зробити його систематичним. Ваш дошкільник, не бажаючи пропустити жодного руху, жодного захоплюючого заняття, може чинити опір денному сну, але важливо зберігати заведений порядок твердо й послідовно. Поясніть, що це цінний час тиші, і ви хочете, щоб він провів його в ліжку. Якщо дитина не зможе заснути, то нехай хоча б поводитись тихенько, дотримуючись правила тиші.

Скільки часу повинен тривати денний сон? Стільки, скільки, на ваш погляд, необхідно, щоб ваш дошкільник трохи відпочив. Зазвичай достатньо близько години. Але, звісно, будуть моменти, коли дитина зануриться у глибокий сон, і їй знадобиться більше часу, а будуть і такі, коли ви почуєте, що малюк розмовляє і грається протягом усього часу денного сну, зовсім не думаючи засинати.

Проблеми із засинанням

Дошкільнятам можуть снитися жахи, також протягом багатьох ночей у них можуть виникати проблеми із засинанням.

Продумайте «нічний комплект», який завжди буде знаходитись біля ліжка вашої дитини спеціально для таких випадків. У комплект можуть входити

ліхтарик, улюблена книга або компакт-диск. Поясніть призначення кожного предмета з комплекту, потім покладіть його у спеціальне місце, куди ваша дитина зможе легко дістатися вночі.

Улюблені предмети, такі як м'які іграшки та «чарівний» плед, також можуть допомогти малюкам відчувати себе в безпеці. Якщо у вашої дитини немає потрібного фаворита серед іграшок і речей, походіть разом з нею по магазинах, щоби підібрати «спеціальну» теплу м'яку ковдру або плюшевого друга.

У деяких батьків виробляється звичка лежати поруч з дитиною, поки вона не засне. І хоча даний прийом може виявитися ефективним одноразово, це не повинно стати звичною моделлю поведінки на довгострокову перспективу.

Виконання такого «ритуалу» стане важко здійсненим для вас обох; до того ж, буде несправедливо у ставленні до дитини, якщо з якоїсь причини вам знадобиться вийти з її кімнати раніше. Пам'ятайте про те, що важливо надати комфорт і впевненість, але діти повинні навчитися засинати самостійно.

Якщо вас турбує порушення сну вашого дошкільника, проконсультуйтеся з лікарем. Хоча не існує єдиного правильного способу виростити «правильну соню», більшість дітей від природи мають здатність висипатись і займатися своїми дитячими справами, незважаючи на будь-які проблеми зі сном. Головне – виробити здорові звички на ранній стадії розвитку малюка.