

Má Vaše dieťa problémy so spánkom?

Ponúkame niekoľko rád a usmernení, ako sa popasovať s týmto problémom

- ° **Prostredie v ktorom dieťa zaspáva má byť upokojujúce, nie zbytočne pestré a „načačkané“**
- ° **Je potrebné udržať pokojnú atmosféru pred spaním a vnútorný pokoj (prenáša sa aj z rodiča na dieťa)**
- ° **Pozor! Na zvuky deti reagujú citlivejšie.**
- ° **Dieťa nemá spať v prekúrenej miestnosti.**
- ° **Nemeniť situáciu, mať stabilné miesto na zaspávanie.**
- ° **Využívať rovnaký predspankový rituál.**
- ° **V dosahu zraku dieťaťa a mat' oporné body, ktoré sa nemenia (pri prebudení dodávajú pocit bezpečia a istoty.**
- ° **Pravidelná telesná aktivita počas dňa prospieva, je však potrebné pozvoľné utlmovane telesnej i duševnej aktivity pred spaním.**
- ° **Dieťa potrebuje pevný spánkový režim, musíme byť dôslední.**
- ° **Nedovoľme dieťaťu ísť spať s plným žalúdkom, na večeru vylúčiť ťažké jedlá, popoludní zbytočne nemaškrtiť.**

- **Stravu obohatiť o potraviny s vyšším obsahom železa.**
- **Pred spaním môže dieťa vypiť pohár teplého mlieka (aj s medom)**
- **Vyhnúť sa pitiu S povzbudzujúcim Účinkom (Coca cola, zelený, čierny čaj)**
- **Tesne pred ísť WC.**
- **Dieťa pozitívne naladiť na očakávanie nasledujúceho dňa.**
- **Dieťa si na spanie môže vziať svojho priateľa- mäkkú hračku.**
- **Pred spaním čítajme, alebo rozprávajme rozprávky. Vždy však s dobrým koncom- majú dieťa upokojiť nie rozrušiť.**
- **Naučíme deti odložiť starosti na druhý deň „ Ráno múdrejšie večera".**
- **Všetky časti tela rad radom posielajme spať.**
- **Odporúčajme dieťaťu sledovať svoj dych.**
- **Najmenej hodinu pred spaním nepozerať v TV nič, čo by mohlo dieťa rozrušiť.**
- **Niekedy pomôže príjemný teplý kúpeľ (Pozor! Niekoľko vzpruží.)**
- **Keď máva dieťa zlé sny, požiadať ho, aby ich namalovalo a potom o nich porozprávalo. Následne môžeme vymyslieť príbeh, v ktorom problém rozriešime.**
- **Niekedy pomôže spoločná rekapitulácia dňa, aby dieťa spracovalo zážitky na vedomej úrovni a neprenášalo ich do snov.**

- **Dohliadnuť, aby na TV, alebo počítači sa dieťa nedostalo do styku s niečím agresívnym až desivým.**

- **Keď má dieťa strach, skúste pri zaspávaní zapnúť nočnú lampu.**

- **Môžeme ozdobiť povalu svietiacimi hviezdikami.**

- **Zaviest' si denník- kedy sa zobúda a z akej príčiny, sledovať čo výnimočné počas dňa dieťa zažilo.**

- **Niekedy, keď pozveme kamaráta, aby s ním dieťa spalo sa vec radikálne zmení.**

- **Dohliadnuť, aby pri spánku v blízkosti dieťaťa nebol mobilný telefón, či iný elektrospotrebič, ktorý prijíma, či šíri elektromagnetické vlny.**

Spracovala: PhDr. Stašaková Katarína