

Same plusy leżakowania



Czy trzy-, czterolatek powinien jeszcze spać w dzień? Psychologowie twierdzą, że to niezwykle ważne. Ale właściwie dlaczego?

TEKST: **KATARZYNA PINKOSZ**



Trzyletni Kubaś nie znosi leżakowania w przedszkolu. Wprawdzie kładzie się tak jak inne dzieci, jednak ze wszystkich sił stara się nie zamknąć oczu. Gdy po południu przychodzi po niego mama, jest strasznie marudny, a podczas jazdy autobusem natychmiast zasypia. Wniosek? Poobiednia drzemka jest mu więc jeszcze potrzebna. Przeczytaj, jak długo dzieci powinny spać w ciągu dnia.

Za dużo zabawy

Miedzy drugim a trzecim rokiem życia malec często nie chce już kłaść się spać po obiedzie. Nie znaczy to jednak, że taki smyk jest w stanie bez problemu dobrze funkcjonować przez 14 godzin (bo właśnie tyle mija

od siódmej rano, gdy kilkulatek zwykle wstaje, do wieczornej, kiedy kładzie się spać).

– To stanowczo za długo. Układ nerwowy dziecka w tym wieku nie jest jeszcze na tyle silny, by smyk mógł się bawić, biegać i być w dobrym humorze przez tak wiele godzin – nie ma wątpliwości **Ewa Grzybowska, psycholog dziecięcy**. – Rodzice często skarżą

się, że maluch, który nie śpi już w dzień, przez co jest rozdrażniony, płaczliwy.

Zdarza się nawet, że rodzice trafiają do psychologa, zaniepokojeni problemami wychowawczymi, które nagle się pojawiły, bo dziecko, do tej pory pogodne i spokojne, zmieniło się: szybko wpada w złość, samo nie wie, czego chce, często płacze. Tymczasem powodem takiego zachowania

czasami jest właśnie to, że już nie sypia w dzień!

Wspólne spanie

Nie wszystkie dzieci lubią leżakowanie, jednak w przedszkolu, w dużej grupie, taki odpoczynek jest maluchowi szczególnie potrzebny. Zwykle jest tam głośno, dzieciaki są stale aktywne, podekscytowane, wciąż mają nowe zajęcia. Dlatego naprawdę powinny po obiedzie trochę się przespać lub chociaż odpocząć na leżaku czy materacu.

Oczywiście malca nie można zmuszać do zasypiania, bo będzie się przed tym bronił, a w dodatku nie polubi z tego powodu przedszkola. Najlepiej, jeśli szkram, które spać nie chcą, pani w czasie leżakowania poczyta bajkę. Często dzieci nie muszą też przebierać się w piżamkę. I dobrze, bo wtedy drzemka nie kojarzy im się z nocą.

– Poobiedni odpoczynek potrzebny jest zwłaszcza smykom ze wzmożoną pobudliwością psychoruchową – podkreśla psycholog.

DRZEMKA W DOMU

Jeżeli dziecko nie chodzi do przedszkola (lub zabierasz je stamtąd tuż po obiedzie), tak zorganizuj mu dzień, by po południu mogło odpocząć, a najlepiej trochę pospać (przez 40 minut, a nawet godzinę). Zobaczysz, dzięki temu wieczorem nie będzie przemęczone i marudne.

• WPROWADŹ ZWYCZAJ POOBIEDNIEGO LEŻAKOWANIA.

Jeśli maluch nie chce kłaść się do łóżka, zadbaj o to, by odpoczywał choćby na materacu lub dywanie.

• **BĄDŹ KONSEKWENTNA.** Jeżeli codziennie zaplanujesz dzień w taki

sposób, żeby po obiedzie był czas na odpoczynek, twoja pociecha szybko się do tego przyzwyczai.

• **STWÓRZ SPRZYJAJĄCE WARUNKI DLA ODPOCZYNKU.** Wyłącz radio i telewizor, włącz wyciszającą muzykę, poczytaj dziecku spokojną bajkę.

NIE LEKCEWAŹ CHRAPANIA

Twój maluch chrapie jak mały traktor? Uważaj, może być przez to niegrzeczny, smutny albo rozkojarzony!

Chrapanie u dzieci nie jest wcale rzadkie. Taki problem ma nawet do 30 proc. maluchów. Nie można go lekceważyć, zwłaszcza jeśli nie jest chwilowe (np. związane z przeziębieniem). Neuropsycholog z Centrum Medycyny Dziecięcej w Cincinnati przebadał wraz ze swoim zespołem 249 dwu- i trzylatków (podajemy za serwisem PAP – Nauka w Polsce). Okazało się, że dzieci, które chrapały co najmniej dwa razy w tygodniu miały więcej problemów z zachowaniem

niż te, które spały cicho. Najczęściej były nadpobudliwe, smutne lub miały problem z koncentracją. Chrapiące dzieci łatwiej się męczą, są niewyspane, rozwijają się wolniej, a ich organizm (w tym mózg) jest w nocy niedotleniony. Chrapanie oznacza, że w drogach oddechowych malca jest coś, co utrudnia oddychanie. Przyczyną tego jest najczęściej przerośnięty trzeci migdał, dlatego warto ze smykiem wybrać do laryngologa.