



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Ukladanie na spánok



Autor: Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

ROZPRÁVOČKA, SEN MI PRINES NA OČKÁ

Pre dobrý spánok sú veľmi dôležité rituály pred spaním. Ak Vaše dieťa zaspáva neskôr, ako by bolo vhodné, nekričte a nenúťte ho spať, ale postupne a nenápadne deň za dňom posúvajte zaspávanie smerom k vhodnejšiemu času.

Dôležité je začať spánkový rituál aspoň 20 – 30 minút predtým, než chcete uložiť dieťa spať. To znamená vypnutie televízora a pustenie relaxačnej hudby, stlmenie svetiel (pre signál produkovania melatonínu), jemnejšie rozprávanie a dokonca aj pomalší pohyb. Všetky tieto jemné zmeny Vaše dieťa postupne pochopí a prijme ako signály blížiaceho sa ukladania na spánok a samotného spánku.

Okrem základnej hygieny je jedným z najkrajších rituálov uspávania čítanie knihy. Kniha je zázračnou cestou do sveta príbehov, rozprávok a podporí u dieťaťa sny. Preto je dôležité, čo budete čítať a aký tón hlasu zvolíte. Ak je dieťa svieže a máte pocit, že nezaspí a vie už čítať, môžete sa v čítaní striedať. Najlepšie je, ak číta najprv dieťa a potom Vy. Popri čítaní má nezastupiteľné miesto aj škrabkanie (hladenie) na chrbte, prípadne jemné kolísanie.

ROZVÍJAME

Vytváranie pokojného spánkového rytmu, schopnosť rozhodovať sa cez výber knihy, lásku k čítaniu a ku knihám.

NÁŠ TIP

- Nechajte vždy dieťa, nech si samo vyberie knihu, prípadne príbeh, ktorý mu máte porozprávať.
- Snažte sa vymýšľať príbeh, v ktorom je hlavným hrdinom dieťa, a ktorý sa vždy skončí dobre.
- Čítanie knihy pomalým a tichým hlasom uspáva skôr ako rýchle a hlasné čítanie.

NEZABUDNITE

- Pozitívna rutina pred spaním by mala zahŕňať niekoľko príjemných aktivít.
- Váš vzťah s dieťaťom je jedinečný a neexistuje jednoznačný návod, sú to len tipy, ako zabezpečiť dobrý spánok.





PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Ukladanie na spánok



Autor: Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

POMALIČKY DÝCHAM, SLADUČKO ZASPÁVAM

Súčasťou ukladania na spánok a krásneho zaspávania môžu byť aj relaxačné dýchacie techniky. Vašmu dieťaťu len prospejú, naberie nové sily a Vy sa zase utíšite po celodennom zhone.

Stačí si ľahnúť k dieťaťu do postele a potichučky hovoriť: „Pod, pomaličky sa spolu nadýchneme a vydýchneme. Cítiš srdiečko? Tvojím telíčkom prechádza vánok, ktorý Ťa uspáva. Si pokojný a teraz sa vydávaš na cestičku do krajiny snov. Predstav si cestičku, po ktorej kráčaš za svojim sníčkom. Kam by si rád išiel v sne?“

(Takáto otázka sa kladie len deťom, ktoré vedia odpovedať). Pokračovanie je už na Vás, pretože svoje dieťa poznáte a viete, kam by sa asi v sne najradšej vydalo...

Dobrú noc.

ROZVÍJAME

Emocionalitu, sociálne vnímanie, tréning pamäte, podpora dýchania, vytváranie pokojného spánkového rytmu.

NÁŠ TIP

- Nájdite relaxačnú dýchaciu techniku, ktorá by vyhovovala Vašmu dieťaťu a Vám. Ak ste sa náhodou cez deň učili o tele, môžete z toho urobiť príbeh na zaspávanie. Zvoľte nejaký začiatok a potom môžete dodať: „Tvojím telíčkom prechádza vánok, ktorý uspáva tvoju pravú rúčku, ľavú rúčku, chrbátik, ...“ a ako o tej časti budete hovoriť, budete ju aj hladiť. Môžete pokračovať: „Pomaličky sa ti uvoľňuje telíčko a ty môžeš letieť na obláčiku do krajiny snov.“
- Ak malo dieťa zlý deň, môžete mu nenápadne priblížiť obľúbené miesto alebo činnosť a podnietiť v ňom predstavivosť, ako aj podporiť krásny sen.

NEZABUDNITE

- Dýchaciu techniku znásobuje tlmené svetlo, prípadne tma, ako aj príjemná hudba.
- Váš vzťah s dieťaťom je jedinečný, pre nikoho neexistuje jednoznačný návod. Toto sú len tipy ako zabezpečiť pokojnú noc pre Vás a Vaše dieťa.



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Ukladanie na spánok



Autor: Ľudmila Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

AJ HRAČKY IDÚ SPAŤ

Ukladanie na spánok býva pre rodičov občas stresujúce, zvlášť, ak dieťa nie a nie ísť do postele. Skúste dieťaťko uložiť spať hravou formou.

Po večernej hygiene môžete dať všetkým hračkám dobrú noc. V rámci tejto činnosti, kedy pomenovávate bytosti, rozširujete a upevňujete dieťaťu slovnú zásobu. Ak má dieťa obľúbenú hračku, môžete dať práve tej dobrú noc až nakoniec a rituálne ju uložiť do postielky. Namiesto postielky môžete použiť aj krabicu, autíčko napríklad zaparkujete do garáže, prípadne dajte hračku do postielky k dieťaťu. Ak to dieťa motoricky zvláda, nech to robí samostatne. Keď je už hračka v postielke, verte, že dieťaťko pôjde spať oveľa radšej.

No ak predsa len nechce ísť do postele, dohodnite sa, že prečítate rozprávku alebo zaspievate uspávanke. Ak je dieťa príliš čulé, môžete spievať na striedačku. Učíte dieťa striedať roly a súčasne ho tým možno unavíte. Verte, že to zvládne aj nehovoriace dieťa - bude si mrnkať a to je vlastne jeho spev. Dajte mu čas. Rešpektujte sa navzájom a budete mať z toho radosť aj Vy.

Ak dieťa nemá obľúbenú hračku, do spálne ho môžete dostať aj svetielkujúcou hračkou. Existujú hračky, ktoré po stlačení svietia na stenu. Prípadne knihy, v ktorých sú vyrezané zvieratká a rôzne tvary a vy môžete presvietením vytvoriť na stene tieňohru. Niekedy aj tým, že dieťa chytá niečo na stene, viete ho prilákať do postielky. Ak dieťa potrebuje pri zaspávaní kolísanie, stačí, keď ho podložíte dekou a rytmicky ňou hýbete. Upokojí ho to (propriocepcia). Prípadne mu môžete položiť ruku na chrbát, jemne ňou triasť a tak tvoríte vibrácie, ktoré ho takisto môžu upokojiť a uspať. Ak dieťa nechce uspávanke, nechajte ho vybrať si knihu, ktorú mu prečítate.

NÁŠ TIP

Skúste nájsť svoj rituál ukladania na spánok. Odostielanie postielky, ak môžete, nechajte na dieťa. V rámci prípravy na spánok pomáha aj lampa s hviezdíčkami, prípadne uspávanke a hlavne Vaše pohladenie a božtek.

NEZABUDNITE

Zaspať môžete aj Vy a tak si pokojne s dieťaťom urobte večernú hygienu a potom už Dobrú noc.



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Ukladanie na spánok



Autor: Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

MAMIČKA, OTECKO, S VAMI ZASPAŤ CHCEM

Potreba spánku je dôležitá v každom veku a zaspávanie v príjemnom a pokojnom prostredí je základom pre kvalitný spánok.

Niektorým deťúrencom nepomáhajú uspávanky ani knižky a Vy premýšľate, čo s tým. Možno ste ešte neskúsili zahrnúť do uspávacieho rituálu Váš tichý rozhovor s dieťaťom. Porozprávajte sa o tom, čo Vaše dieťa zažilo a čo ho čaká zajtra. Rozhovor vytvára pocit bezpečia. Cíti, že ste pri ňom, cíti Váš dych a vie, že je pre Vás dôležité. Odborníci tvrdia, že niekedy stačí 20 – 30 minút a dieťa sa upokojí a sladko zaspí. Je to tiež super spôsob uspávania, ak máte viac detí, ste všetci spolu a prepojíte ich zážitky.

Rozhovorom deťom trénujete pamäť vytváraním obrazov, spomienok, príbehov. A ak im ešte opíšete, čo krásne ich zajtra čaká, spokojne sa vydajú do krajiny snov. Rozprávajte potichu a upokojujúco.

ROZVÍJAME

Emocionalitu, sociálne vnímanie, tréning pamäte, vytváranie pokojného spánkového rytmu.

NÁŠ TIP

- Pre dobrý spánok môžete rozhovor spojiť s príjemným svetlom alebo s tichou jemnou hudbou.
- Ak malo dieťa zlý deň, rozprávaním o tom, čo ho čaká zajtra, ho môžete odpútať od zlého zážitku a pripraviť na pokojný spánok.

NEZABUDNITE

- Láska a pocit bezpečia sú najdôležitejšie pre vývin a napredovanie Vášho dieťaťa.
- Počúvajte svoje dieťa a stíšte sa spolu s ním.
- Dodržte, čo dieťaťu pri zaspávaní slúbite na nasledujúci deň.

