

# 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.

*Opinie i wskazówki zawarte na tej stronie mają charakter wyłącznie informacyjny. Informacje tutaj podane nie mogą być traktowane jako porady medyczne i nie zastępują diagnozy lekarskiej ani właściwego leczenia medycznego. Radzimy rodzicom, aby z pytaniami na temat stanu zdrowia ich dzieci zwracali się do lekarzy lub innych wykwalifikowanych przedstawicieli zdrowia.*

English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers



29 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: iel@illinois.edu  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education