

18 Σεπτεμβρίου 2016

Όταν το παιδί δεν θέλει να πάει για ύπνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: www.superdad.gr

Ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, για πολλούς και διάφορους λόγους, συχνά, όμως, αντιδρούν. Ακολουθήστε τις σωστές τεχνικές και κάντε τη διαδικασία του ύπνου παιχνιδάκι.

Τα παιδιά χρειάζονται πολύ ύπνο για να λειτουργήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορεί να χρειάζονται εντεκάμισι έως και δεκατριεσήμεσι ώρες ύπνου κάθε μέρα και σε αυτήν την ηλικία, αν κοιμηθούν αργότερα το βράδυ δεν σημαίνει ότι θα ξυπνήσουν και αργότερα το πρωί.

Όταν δεν κοιμούνται αρκετά, τα παιδιά τείνουν να είναι δύστροπα, οξύθυμα και να απογοητεύονται εύκολα. Ορισμένα μπορεί να παρουσιάσουν και υπερδιέγερση, στην προσπάθειά τους να κρατηθούν ξύπνια. Συν τοις άλλοις, βάζοντας το παιδί σας για ύπνο νωρίς σας δίνει λίγο χρόνο για τον εαυτό σας ή τον/ την σύζυγό σας στο τέλος της ημέρας. Επιπλέον, η τήρηση μιας σταθερής ώρας ύπνου, διδάσκει το παιδί σας κάτι πολύ σημαντικό: ότι υπάρχουν όρια.

Γιατί αντιδρούν

Τα παιδιά δεν θέλουν να χάνουν τίποτα (νομίζουν ότι η διασκέδαση ξεκινά αφού αυτά πάνε για ύπνο). Μπορεί, επίσης, να έχουν πρόβλημα στον διαχωρισμό από εσάς ή απλώς να προσπαθούν να διεκδικήσουν την ανεξαρτησία τους.

Πώς θα το κάνετε πιο εύκολο

- Ορίστε μια λογική ώρα για ύπνο και τηρήστε την με συνέπεια. Αν, σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενδίδετε στα αιτήματα του παιδιού σας να κοιμηθεί λίγο αργότερα, θα προσπαθεί κάθε φορά να κάνει το ίδιο.
- Καθιερώστε μια βραδινή ρουτίνα, όπως για παράδειγμα, ένα μπάνιο που ακολουθείται από ένα-δύο παραμύθια. Κάτι τέτοιο δίνει στο παιδί σας την ευκαιρία να ηρεμήσει και σηματοδοτεί το τέλος της ημέρας. Μπορείτε, επίσης, να κάνετε το τελετουργικό διασκέδαση – κάτι που να το περιμένει όπως ιστορίες ή παιχνίδια ή απλά λίγο χρόνο μόνο μ' εσάς. Ωστόσο, θα πρέπει να το κρατήσετε ήρεμο και όχι ενθουσιασμένο, γιατί έτσι θα δυσκολευτεί να πάει στο κρεβάτι του.
- Προειδοποιήστε το. Για παράδειγμα, πείτε του ότι σε 30 λεπτά θα πάει για ύπνο. Αν ακόμα δεν έχει πλήρη αίσθηση του χρόνου, βάλτε ένα χρονόμετρο ή πείτε του ότι θα πάει για ύπνο μόλις τελειώσει ένα συγκεκριμένο τηλεοπτικό πρόγραμμα.
- Κάντε το δωμάτιό του ένα ευχάριστο μέρος, με τα αγαπημένα λούτρινα ζώακια του και ένα λαμπάκι νύχτας (αν το θέλει). Όσο πιο φιλόξενο είναι το δωμάτιό του, τόσο περισσότερο θα θέλει να βρίσκεται εκεί.
- Δώστε του λίγη αίσθηση ελέγχου. Δεν μπορεί να αποφασίσει για το πότε θα πάει στο κρεβάτι, αλλά μπορεί να αποφασίσει ποιες πιτζάμες θα φορέσει ή τι

βιβλίο θέλει να διαβάσει (ακόμα κι αν είναι το ίδιο κάθε νύχτα).

- Προβλέψτε τις ανάγκες του. Αν ζητάει συνεχώς νερό την ώρα του ύπνου, τοποθετήστε ένα ποτήρι στο κομοδίνο του. Πριν φύγετε από το δωμάτιό του κάθε βράδυ, ρωτήστε αν χρειάζεται κάτι άλλο.
- Περιορίστε τους φόβους του. Εάν το παιδί σας έχει πρόβλημα στο να χωρίζει από εσάς, διαβεβαιώστε το ότι θα είστε κοντά και θα ελέγχετε αν είναι καλά. Είναι σημαντικό γι' αυτό να αισθάνεται ότι μπορεί να υπολογίζει σ' σας για να νιώθει ασφαλές, ακόμα και αν δεν είστε μαζί του κάθε δευτερόλεπτο.

Μην ανησυχήσετε αν οι στρατηγικές αυτές δεν αποδώσουν αμέσως, ειδικά αν δεν έχετε ρυθμίσει ποτέ έως τώρα μια συγκεκριμένη ώρα για ύπνο. Μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες για να μπει το... νερό στο αυλάκι. Εν τω μεταξύ, τηρήστε την ώρα, ακόμα και αν δεν είναι βολικό για εσάς. Μπορεί μερικές φορές να είναι πιο εύκολο να αφήσετε το παιδί σας να αποκοιμηθεί στον καναπέ, ενώ εσείς παρακολουθείτε τηλεόραση ή διαβάζετε ένα βιβλίο, αλλά θα είστε πολύ καλύτερα μακροπρόθεσμα - κι εσείς και το παιδί σας - αν ακολουθείτε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Πηγή: iveit.gr