

Πρωινό Ξύπνημα: 5+1 συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας να ξυπνάει στην ώρα του

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)
/ Υγεία και ιατρικά θέματα



Το πρωινό ξύπνημα είναι για πολλούς ένα πραγματικό μαρτύριο. Αυτό ισχύει ακόμα και για τους ενήλικες, πόσω μάλλον για ένα μικρό παιδί που δεν ξέρει να το διαχειρίζεται πλήρως και να βάζει σε τάξη τις υποχρεώσεις τους και τον ύπνο του.



Είναι απολύτως νορμάλ και δεν σημαίνει ότι το παιδί σας είναι αναίσθητο ή οτιδήποτε άλλο. Απλά του αρέσει λίγο παραπάνω ο ύπνος.

Εσείς ως γονιός όμως, τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να ξυπνάει στην ώρα του το πρωί - και να κάνετε τη ζωή όλων πιο εύκολη;

Αρχικά, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε όλους τους πιθανούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάζουν τον ύπνο του παιδιού σας και το κάνουν να αργεί να ξυπνήσει τα πρωινά. Για να δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να δώσετε λύση σ' αυτό, συνεχίστε την ανάγνωση και δεν θα χάσετε.

5+1 συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας να ξυπνάει στην ώρα του

Αναλυτικά:

Βεβαιωθείτε ότι κοιμάται επαρκώς – Ο ποιοτικός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για ένα παιδί, γι' αυτό είναι απαραίτητο να γνωρίζετε ότι το παιδί σας κοιμάται αρκετές ώρες.

Αν ένα παιδί κοιμάται αργά, είναι φυσικό επακόλουθο να μην μπορεί να ξυπνήσει στην ώρα του το πρωί. Για αυτό βεβαιωθείτε ότι κοιμάται αρκετά νωρίς ώστε όταν έρθει η ώρα να ξυπνήσεις να έχει συμπληρώσει τις ώρες που χρειάζεται.

Πείτε «όχι» στον απογευματινό ύπνο – Μπορεί μερικές μέρες το παιδί σας να είναι πιο κουρασμένο από άλλες και ένας power nap να είναι αυτό που χρειάζεται για να «φορτίσει» τις μπαταρίες του, ωστόσο ο μεσημεριανός/απογευματινός ύπνος αλλάζει το πρόγραμμα του με αποτέλεσμα να καθυστερεί να κοιμηθεί το βράδυ.

Περιορίστε την τηλεόραση και γενικά την έκθεση σε οθόνες πριν τον ύπνο – Η έκθεση στην ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα, η τηλεόραση, τα τάμπλετς κ.α. δεν βοηθά το παιδί σας να χαλαρώσει και να είναι σε θέση να κοιμηθεί αρμονικά. Η «χρυσή» συμβουλή είναι να μην το αφήνετε να εκτίθεται σε τέτοιες συσκευές τουλάχιστον μισή με μία ώρα προτού ξαπλώσει στο κρεβάτι του. Προτιμήστε τον ποιοτικότερο χρόνο με συζήτηση, ανάγνωση ενός παραμυθιού κτλ.

Προτιμήστε ένα ελαφρύ δείπνο – Ένα γεμάτο και λιπαρό πιάτο για δείπνο είναι πιθανό να κάνει το παιδί σας πιο ανήσυχο προτού κοιμηθεί. Επίσης, οι περισσότεροι διατροφολόγοι επιμένουν πως ένα παιδί καλό θα ήταν να τρώει κάτι ελαφρύ και μάλιστα, τουλάχιστον δύο ώρες πριν τον ύπνο.

Αφήστε το παντζούρι ανοιχτό – Ένα ανοιχτό παντζούρι σημαίνει πως το πρωί το φως της ημέρας θα μπει αβίαστα στο δωμάτιο του παιδιού σας και η αλήθεια είναι πως το φυσικό φως θα το βοηθήσει να αντιλαμβάνεται πιο εύκολα πως ξημέρωσε. Επίσης, το πρωί, όταν πάτε να το ξυπνήσετε πριν του μιλήσετε, ανοίξτε τις κουρτίνες και το παράθυρο στο δωμάτιο του.

Βάλτε ένα καθημερινό πρόγραμμα – Είναι σημαντικό το παιδί να γνωρίζει τι κάνει και πότε και να ακολουθεί μια ορισμένη ρουτίνα. Και ειδικά σε ό,τι αφορά τον ύπνο του.

Για αυτό το λόγο ένα ορισμένο πρόγραμμα ύπνου σίγουρα θα το βοηθήσει να ξέρει το πότε πρέπει να πηγαίνει για ύπνο και πότε να ξυπνάει.

Πηγή: neoigoneis.gr