

Δεν βάζω ποτέ τα παιδιά μου για ύπνο μετά τις 9 - κι αν μην είναι πια μωρά

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



Μπορεί να μην είμαι ιδιαίτερα αυστηρή μαμά με σφιχτούς κανόνες και αδιαμφισβήτητα όρια, αλλά στο θέμα του ύπνου ήμουν κάθετη από την αρχή. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα παιδιά χρειάζονται συγκεκριμένες ώρες ύπνου ενώ η προσωπική μου εμπειρία μου έχει δείξει πως ένας καλός ύπνος συμβάλλει στην... καλή λειτουργία της οικογένειας.



Κοιμούνται όσο πρέπει για να μεγαλώσουν σωστά

Καταρχάς, ο επαρκής ύπνος συμβάλει στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών τόσο σωματικά, όσο και συναισθηματικά. Ωστόσο, έρευνες έχουν δείξει ότι δεν παίζει ρόλο μόνο το πόσο κοιμάται ένα παιδί, αλλά και το πότε.

Εάν πέφτουν για ύπνο αργά, δεν κοιμούνται όσο πρέπει και δεν ξεκουράζονται αρκετά. Αυτό έχει επίπτωση πρώτα απ' όλα στην υγεία τους ενώ μπορεί να επιφέρει δυσκολία στη συγκέντρωση και τη μνήμη, προβλήματα συμπεριφοράς, ακόμα και παχυσαρκία.

Γενικά, όσο νωρίτερα κοιμούνται τα παιδιά τόσο καλύτερα, ακόμα κι όταν δεν έχουν σχολείο την επόμενη μέρα. Για να το πετύχουμε αυτό, όμως, πρέπει να είμαστε σταθεροί στην ώρα του ύπνου ώστε το παιδί να διατηρεί έναν ισορροπημένο βιολογικό ρυθμό.

Μαθαίνουν να κοιμούνται νωρίς και να ξυπνούν νωρίς

Προσωπικά, φροντίζω τα παιδιά μου να έχουν πλύνει δόντια και να έχουν φορέσει πιτζάμες μέχρι τις 8:30 έτσι ώστε να μείνει χρόνος να διαβάσουμε το βιβλίο μας, να κάνουμε τις καθιερωμένες αγκαλιές και στις 9:00 να έχει κλείσει το φως. Έτσι, έχουν αρκετό χρόνο να ξεκουραστούν και το πρωί να ξεκινήσουν νωρίς τη μέρα τους γεμάτα ενέργεια.

Είναι μια συνήθεια που θέλω να αποκτήσουν από τώρα και να διατηρήσουν και όταν μεγαλώσουν. Εάν δεν κοιμηθούν νωρίς, σηκώνονται από το κρεβάτι με το ζόρι, ενώ όλη την ημέρα δείχνουν εξαντλημένα, γκρινιάζουν για τα πάντα, είναι κακόκεφα και δεν ευχαριστιούνται τίποτα.



Τα όρια στον ύπνο μας βοηθούν να τηρούμε και άλλα όρια

Παρόλο που δεν είμαστε ιδιαίτερα αυστηροί γονείς και δυσκολευόμαστε να βάλουμε αυστηρά όρια στα δυο παιδιά μας, το σταθερό πρόγραμμα του ύπνου μας έχει βοηθήσει συνολικά στην πειθαρχία τους. Αφού έμαθαν να υπακούουν στην εντολή «ώρα για δόντια και πιτζάμες», είναι πιο εύκολο για εκείνα να υπακούσουν και σε άλλες εντολές, χωρίς να χρειάζεται να καταφεύγουμε σε καβγάδες και φωνές.

Επιπλέον, το ότι μέσα στην ημέρα είναι ξεκούραστα με μπόλικη ενέργεια, βοηθάει στην γενικότερη καλή λειτουργία της οικογένειας. Δεν παραπονιούνται αν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος και είναι πρόθυμα να μαζέψουν τα παιχνίδια τους, να ετοιμαστούν στην ώρα τους για το σχολείο ή να φάνε το φαγητό τους χωρίς

γκρίνια.

Μένει ελεύθερος χρόνος για δουλειές και... γέμισμα μπαταριών

Ο ύπνος πριν τις 9, όμως, δεν ωφελεί μόνο τα παιδιά. Κάνει καλό και σε μας αφού μένει μπόλικος χρόνος να διεκπεραιώσουμε ανειλημμένες υποχρεώσεις, να ξεκουραστούμε και να... γεμίσουμε μπαταρίες αφού τόσο εγώ όσο και ο άντρας μου χρειαζόμαστε ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό μας.

Μια βόλτα με φίλους, μια χαλαρωτική ταινία ή ένα καλό βιβλίο βοηθάνε να κλείσει ήρεμα η μέρα, χωρίς εντάσεις και άσκοπους τσακωμούς με τα παιδιά. Και ως γνωστόν, όταν η μαμά και ο μπαμπάς είναι ήρεμοι και ξεκούραστοι, είναι και καλύτεροι γονείς!

Δεν παραμελούμε τη σχέση μας

Εκτός από καλύτεροι γονείς, όμως, είμαστε και καλύτεροι σύζυγοι. Ακούω για πολλά ζευγάρια που πέφτουν για ύπνο κατάκοποι αργά το βράδυ, αμέσως αφού κοιμίσουν τα παιδιά. Ο ελεύθερος χρόνος μεταξύ τους είναι απειροελάχιστος με αποτέλεσμα να απομακρύνονται.

Έχοντας αυτό το μοτίβο στο μυαλό μου, το οποία άκουγα να συμβαίνει σε πολλές οικογένειες, ήταν ένας βασικός λόγος που με οδήγησε στην απόφαση να κοιμίζω τα παιδιά πριν τις 9 κι ας έχουν μεγαλώσει. Έχω ανάγκη να περνάω χρόνο με τον σύντροφό μου όχι μόνο για συζητάμε τα τρέχοντα θέματα της οικογένειας, αλλά για περνάμε όμορφες στιγμές που μας φέρνουν πιο κοντά.

Πηγή: mama365.gr, bebemou.com