

# Tipy pro lepší spánek

S rušnými mimoškolními plány a rodinnými rutinami může být pro vaše dítě obtížné získat maximální doporučené množství spánku za noc. Následující seznam nabízí mnoho návrhů, které vašemu dítěti pomohou získat dostatek odpočinku. Tento seznam není určen k implementaci v plném rozsahu. Místo toho vyberte tři až pět změn, které budou fungovat pro vás a vaše dítě.

## ELEKTRONIKA A STIMULANTY

- K probouzení používejte budík. Pokud vaše dítě zírá na hodiny, čeká a doufá, že usne, otočte ciferník na druhou stranu.
- Nedávejte svému dítěti kofein (např. čokoláda, limonáda, čaj, káva atd.) v pozdních odpoledních a večerních hodinách. Kofein může způsobit noční probuzení a mělký spánek.
- Večer omezte čas strávený u obrazovky svého dítěte a hodinu před spaním vypněte všechna zařízení.
- Omezte nebo se vyhněte jakýmkoli stimulačním aktivitám těsně před spaním. To zahrnuje fyzické cvičení a pozdní noční občerstvení.
- Udržujte televizory, počítače, herní konzole, tablety a mobilní telefony mimo dětský pokoj.
- Pokud se vaše dítě probudí uprostřed noci, nedovolte mu hrát si s elektronickými zařízeními s jasnými obrazovkami. Světlo ze zařízení narušuje normální spánkové vzorce a snižuje pravděpodobnost, že vaše dítě znovu usne.

## PROSTŘEDÍ

- Ujistěte se, že je prostředí dětského pokoje chladné, tiché, útulné a pohodlné.
- Povzbuzujte své dítě, aby používalo postel pouze na spaní. Ležení v posteli při jiných činnostech (např. sledování televize, používání tabletu nebo počítače atd.) dětem ztěžuje spojování postele se spaním.
- Dejte své dítě spát, když je ospalé, ale stále vzhůru. Umožnění dětem usnout na jiných místech, než jsou jejich postele, je učí spojovat spánek s těmito místy, spíše než s jejich postelemi.
- Dejte svému dítěti předmět, např. plyšáka, panenku, hračku nebo měkkou deku, a požádejte ho, aby si tento předmět před spaním vzal. Tyto předměty pomáhají dětem cítit se bezpečně, když rodič nebo primární pečovatel není v místnosti.

## DENNÍ SPÁNEK

- Pro děti předškolního a školního věku začleňte zdřímnutí do každodenní rutiny. Denní spánek může u mladších dětí zvýšit rozpětí pozornosti a hladinu energie. Může také pomoci vašemu dítěti získat celkové množství spánku, které potřebuje za den, pokud v noci nedostává plných 10 až 13 hodin odpočinku.
- Nedávejte své dítě spát pozdě odpoledne nebo večer. Zdřímnutí pozdě během dne zvyšuje pravděpodobnost, že vaše dítě bude mít potíže s usínáním a spánkem.

## RUTINA PŘED SPÁNÍM

- Dejte své dítě spát a buďte ho každý den ve stejnou dobu, a to i o víkendech. Zůstat dlouho vzhůru a spát pozdě o víkendech může na několik dní narušit spánkový režim dítěte. Vytvořte předvídatelnou sérii událostí, které se dějí před spaním vašeho dítěte.
- To může zahrnovat čištění zubů, koupání, oblékání pyžama, poslech uklidňující hudby, čtení pohádky.
- Pište si spánkový deník. Sledujte zdřímnutí, časy spánku, časy probuzení a noční chování, abyste našli vzorce, které mohou během dne způsobovat problémy s vaším dítětem. To vám oběma pomůže pracovat na konkrétních problémech, když spánek není v pořádku.

## RELAXACE

- Pokud má vaše dítě potíže s relaxací před spaním, proveďte je hlubokými dechovými cvičeními a vedenými meditacemi (např. Představ si, jak ležíš na pláži).
- Pokud má vaše dítě potíže se spánkem, nechte ho vstát z postele a udělejte něco, co není příliš stimulující, například si přečtete nudnou knihu (např. učebnici). Jakmile bude opět ospalé, může se vrátit do postele. Pokud je vzhůru po 20 až 30 minutách po návratu do postele, můžete proces opakovat a vstát z postele po dobu dalších 20 minut před návratem. To zabraňuje tomu, aby postel byla spojena s nespavostí.
- Používejte pozitivní fráze týkající se schopnosti vašeho dítěte uvolnit se a usnout: "Můžeš usnout." "Můžeš si odpočinout." "Jsi v bezpečí!"
- Pokud má vaše dítě znepokojivé myšlenky, které mu brání usnout, povzbudte ho, aby si psalo nebo kreslilo deník před spaním. Dejte mu prostor k vyjádření negativních emocí zdravým způsobem.

## POHYB

- Začněte den svého dítěte správným cvičením. Cvičení dříve během dne může pomoci dětem cítit se energičtěji a bděleji. Pomáhá také dětem soustředit jejich pozornost. Pomáhá dokonce i při pozdějším usínání a spaní.