

Dlaczego musimy spać?

Jakub ziewa, a Iga przeciera oczy. Nadszedł czas snania. Gdy nastaje noc, robimy się zmęczeni. Podczas snu nasz organizm odpoczywa. Sen jest ważny, bo pozwala następnego ranka znowu być rześkim. Dzieci potrzebują dużo więcej snu niż dorośli. Dlatego też wcześniej idą do łóżka.

?

Iga i Jakub szykują się do snania.
– Teraz szybko umyć zęby
i zaraz w piżamę! – mówi tata.
Jaki kolor ma twoja ulubiona
piżama?



?

Pies śpi już
w swoim
koszyku. A gdzie
śpi twój pupil?

Zabawa



Zróbmy listę czynności, które należy wykonać przed położeniem się spać.

Usiądź z dzieckiem i stwórzcie razem taką listę (możecie ją zapisać w formie ilustrowanego przewodnika wykonanego przez dziecko). Jeśli masz więcej dzieci, zrób taką listę z każdym dzieckiem z osobna (unikniesz w ten sposób sporów, przekrzykiwania się i dasz każdemu poczucie, że jest tak samo ważne).



Warto
wiedzieć

Dlaczego dzieci potrzebują więcej snu?

Ten problem często pojawia się w rozmowach (i sporach) z dziećmi. Ważne jest, aby dziecko rozumiało powody, dla których rodzice podejmują jakieś decyzje. Warto wytłumaczyć mu, jak działa organizm twój i jego (dziecko potrzebuje więcej siły i energii na dorastanie, szybciej się męczy i częściej musi się regenerować). Warto pokazać też różnice pomiędzy dzieckiem a dorosłym (np. w sile fizycznej, wiedzy na temat świata itp.). Trzeba również zwracać uwagę dziecka na sytuacje, kiedy jest np. zmęczone lub głodne i opisywać jego samopoczucie, wyjaśniając, co jest mu wtedy potrzebne. W ten sposób uczy się samodzielnie rozpoznawać swoje stany, uczucia i potrzeby, aby samo mogło odpowiednio decydować o tym, co powinno w danej chwili zrobić.



Dzisiaj Iga i Jakub mieli dzień pełen wrażeń. Jeszcze tylko opowiadanie na dobranoc i światło gaśnie.



- Jeszcze kiedyś powtórzymy taką nocną wędrowkę - myśli Iga i po cichu życzy księżycowi dobrej nocy.



W ciemności wiele rzeczy wygląda inaczej. Iga wie, że nie musi się ich bać. Jak w ciemności wygląda twój ulubiony pluszak?



Zabawa



Ustalmy, co będziemy robić każdego dnia przed pójściem spać.



Na podstawie przygotowanej listy opracujcie wspólny rytuał wieczorny - kolejność i sposób wykonania wszystkich niezbędnych przed snem czynności. Pozwól dziecku dodać swoje potrzeby (np. czytanie książki, opowiadanie bajki). Również te ustalenia zapiszcie (koniecznie „ręką dziecka”) w formie graficznej i zawieście nad łóżkiem lub w widocznym miejscu w sypialni. Niech każde dziecko ma swój rytuał. Pamiętaj też o sobie - wynegocjuj z dzieckiem taką organizację wieczoru, która odpowiada dziecku, ale jest możliwa do wykonania i nie obciąża nadmiernie ciebie.



Warto wiedzieć

Wieczorny rytuał

Przed snem trzeba wykonać wiele czynności, które nie zawsze są ciekawe dla dziecka (szczególnie zmęczonego). Warto z nim o tym rozmawiać i włączyć je w decyzje, co i kiedy trzeba zrobić. Poczucie wpływu na sytuację, a nie tylko podleganie nakazom innych, wspiera samodzielność, zdolność do podejmowania dobrych decyzji oraz realizowania zadania, nawet gdy jest się zmęczonym lub w danej chwili nie ma się na to ochoty (jeśli coś jest moją decyzją, moim pomysłem, mam większą motywację, żeby to robić, ponieważ zwykle unikamy robienia tego co „nie nasze”).