



νο του: 1 - 3

Ο ύπνος είναι πλέον για

**το παιδί μια «υποχρέωση» που το αναγκάζει να σταματήσει το παιχνίδι και να αποχωριστεί εσάς -κι αυτό δεν το ενθουσιάζει καθόλου!**

Όταν ήταν βρέφος, είχατε ονειρευτεί την εποχή που θα ήταν όλη την ημέρα στη διάθεσή σας για αγκαλιτσες και παιχνίδια; Ε, λοιπόν, η εποχή αυτή ήρθε. Από την ηλικία των 18 μηνών περίπου, τα περισσότερα παιδιά σταματούν να κοιμούνται

κατά τη διάρκεια της ημέρας – εκτός από το μεσημεριανό ύπνο τους και ίσως ένα σύντομο υπνάκο πιο νωρίς. Όταν, όμως, έρχεται η ώρα για το βραδινό ύπνο τους, στην πλειοψηφία τους το τελευταίο πράγμα που θέλουν είναι να πάνε στο κρεβάτι τους. Μερικές φορές, χρειάζεται να δώσετε «μάχη» για να το πείσετε να ξαπλώσει, ενώ η κούραση από τις πολλές καθημερινές δραστηριότητες συχνά, αντί να το κάνει να νυστάζει, του προκαλεί έξτρα εκνευρισμό. Για να κάνετε πιο εύκολη τη μετάβαση από την ώρα της έντασης στην ώρα της χαλάρωσης, δοκιμάστε να...

**...ρίχνετε τους ρυθμούς όταν βραδιάζει.** Όλη τη μέρα είναι σε κίνηση. Παίζει, τρέχει, πηδάει, κυνηγάει ένα μπαλόνι, σέρνει το καροτσάκι της κούκλας ή κάνει αγώνες με τα αυτοκινητάκια του. **Προσπαθήστε, όσο πλησιάζει η ώρα του ύπνου, να περνάει σε πιο ήρεμα παιχνίδια,** ώστε να αρχίσει να χαλαρώνει και να προετοιμάζεται ψυχολογικά και σωματικά για τη βραδινή ξεκούραση. Διαβάστε του ένα βιβλίο ή βάλτε το να καθίσει κοντά σας για να φτιάξετε ένα παζλ ή να ζωγραφίσετε. Λίγο πριν ξεκινήσετε τη -γνωστή πια- ρουτίνα του ύπνου, φροντίστε να το προειδοποιήσετε («Σε 10 λεπτά θα πάμε να κάνουμε μπάνιο και να πλύνουμε τα δοντάκια»). Έτσι, δεν θα χρειαστεί να σταματήσει απότομα το παιχνίδι, κάτι που το έκανε σίγουρα να εκνευριστεί.

**...συνδέσετε τη διαδικασία του ύπνου με ευχάριστα συναισθήματα.** Εάν κάθε φορά που το παιδί κάνει μια αταξία, το στέλνετε στο κρεβάτι του, είναι πιθανό να συνδέσει στο μυαλό του το χώρο του ύπνου με την τιμωρία. Έτσι, δεν θα πηγαίνει ευχάριστα εκεί, ακόμα κι όταν νιώθει κουρασμένο. Αντίθετα, **βοηθήστε το να αντιληφθεί τη διαδικασία του ύπνου σαν κάτι ευχάριστο.** Εξηγήστε του ότι το κρεβατάκι του είναι μαλακό και ζεστό, ότι εκεί μπορεί να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί, ώστε να έχει πολλή όρεξη για παιχνίδι την επόμενη μέρα. Μερικά σετ σεντόνια με αγαπημένους του χαρακτήρες από κινούμενα σχέδια ή κάποια αντικείμενα που θα διαλέξει μόνο του ή θα έχουν τα αγαπημένα του χρώματα και σχέδια, θα βοηθήσουν επίσης να γίνει ο προσωπικός του χώρος ακόμα πιο ελκυστικός.

**...δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον.** Καθώς το παιδί μεγαλώνει, ο απαραίτητος χρόνος μέχρι να το πάρει ο ύπνος αυξάνεται και απαιτεί συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Δεν είναι πια το μωρό που μπορούσε να κοιμηθεί στο καροτσάκι του ακόμα και μέσα στο εστιατόριο, κάτω από το ηχείο! Όταν το ετοιμάζετε για ύπνο, φροντίστε να απομονώσετε το δωμάτιό του, αποκλείοντας τους έντονους θορύβους (π.χ. κλείστε τα παράθυρα που «βλέπουν» στο δρόμο), αποφύγετε να βάλετε την ηλεκτρική σκούπα και τον απορροφητήρα, και γενικά προσπαθήστε να επικρατούν ηρεμία και ησυχία – κυρίως τις πρώτες ώρες αφότου

πέσει στο κρεβάτι, όταν ο ύπνος είναι πιο «ελαφρύς».

**...απαγορεύσετε τις νυχτερινές επισκέψεις στο κρεβάτι σας.** Ο κανόνας είναι απλός: Ο καθένας κοιμάται στο δικό του κρεβάτι. Στην περίπτωση που το παιδί σας επισκεφτεί στο δωμάτιό σας, χωρίς πολλές κουβέντες συνοδέψτε το ξανά στο δικό του, εξηγώντας του ότι ακόμα είναι νύχτα και πρέπει να συνεχίσει τον ύπνο του και διαβεβαιώστε το ότι το πρωί θα παίξετε και θα κάνετε αγκαλιές. Στη συνέχεια, δώστε του ένα γρήγορο φιλί ή ένα χάδι στην πλάτη και βγείτε από το δωμάτιό του.

### **Ποιο παραμύθι να του διαβάσω πριν από τον ύπνο;**

Μέχρι την ηλικία των 2 ετών, τα παιδιά δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν διηγήσεις με πρωταγωνιστές ήρωες οι οποίοι είναι εντελώς διαφορετικοί από εκείνα. **Προτιμήστε μια ιστορία απλή, που περιγράφει καθημερινές, οικίες στο παιδί, εικόνες.** Αργότερα, από τα 2-3 τους χρόνια, είναι χρήσιμο να τους διαβάζετε παραμύθια που τα βοηθούν να αντιμετωπίσουν διάφορους φόβους που έχουν τα περισσότερα παιδιά (π.χ. για το σκοτάδι, τον αποχωρισμό κλπ.). Το ζητούμενο μιας «καλής» ιστορίας είναι να δείχνει στο παιδί ότι πάντα υπάρχει τρόπος να ξεπερνάει κανείς τα προβλήματά του – εάν μπορεί ο πρωταγωνιστής του βιβλίου, τότε μπορεί κι αυτό!

### **Μεσημεριανή σιέστα: Η απαραίτητη!**

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών εξακολουθούν να έχουν ανάγκη από ξεκούραση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Άλλωστε, είναι η ηλικία που κάνουν συνεχώς καινούργια, συναρπαστικά, αλλά και κουραστικά πράγματα, όπως τα πρώτα τους βήματα. Ιδανικά, μέχρι τα 2 χρόνια, θα πρέπει να κοιμούνται 1-1,5 ώρα το πρωί και άλλες 2 ώρες νωρίς το απόγευμα. Μετά τα 2, τα πιο πολλά σταματούν τον πρωινό υπνάκο και απολαμβάνουν μόνο τη μεσημεριανή σιέστα – συνήθως μετά το γεύμα τους. Πολλοί γονείς θεωρούν ότι, εάν το παιδί μείνει ξύπνιο κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, θα κοιμηθεί πιο εύκολα τη νύχτα, επειδή θα είναι πολύ κουρασμένο, όμως συνήθως γίνεται ακριβώς το αντίθετο: Όταν βραδιάσει, είναι πιο τόσο εκνευρισμένο και σε τόση υπερδιέγερση που δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Εάν πάλι δεν θέλει να κοιμηθεί το μεσημέρι, είναι ανώφελο να το πιέσετε. Απλώς ζητήστε του να μείνει για μία ώρα στο δωμάτιό του, να παίξει με κάτι ήσυχο ή διαβάστε του ένα βιβλίο για να χαλαρώσει.

Με τη συνεργασία της **Χρυσάνθης Λαθήρα** (παιδιάτρος) και της **Βάσως Μακαρόνη** (ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος).

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)