

ძილი წინასასკოლო ასაკში (3-5 წელი)

წინასასკოლო ასაკში პატარას დაახლოებით 9-10 საათი ძინავს დღე-ღამეში (ღამის ძილის+დღის ძილი). ძილის ხანგრძლივობა ყველა ბავშვისათვის ინდივიდუალურია, თუმცა ყველა მათგანს ერთი და იგივე დრო უნდა ეძინოს ყველა დღე. ბავშვების უმრავლესობა 3-5 წლის ასაკიდან აღარ იძინებენ დღისით. ამ ასაკში ზოგიერთი ბავშვი ჯერ კიდევ რამოდენიმეჯერ იღვიძებს ღამით და ეს ნორმის ვარიანტია, თუმცა ის ბავშვები, რომლებიც დამოუკიდებლად დაძინებას არიან შეჩვეულები მოზრდილების დახმარების გარეშე იბრუნებენ ძილს.

წინასასკოლო ასაკში საკმაოდ ხშირია ისეთი ძილის დარღვევები, როგორცაა ღამის შიშები და ღამის კოშმარები. ღამის შიშები და კოშმარები, როგორც წესი ასაკდამოკიდებულია, წარმოადგენს ბავშვის ნეირომოტორული განვითარების ერთ-ერთ ეტაპს და ასაკის მომატებასთან ერთად უკვალოდ ქრება. ძილში სიარული ასევე ამ ასაკში გამოვლინდება. მნიშვნელოვანია ის გარემოება, რომ ღამით ხვრინვა ასევე ხშირია ამ ასაკში და ძილის აპნოეს ერთ ერთ გამოვლინებას წარმოადგენს.

როგორ დავეხმაროთ პატარას სწორი ძილის ჩამოყალიბებაში?

დაიცავით პატარას ძილის განრიგი: როგორც დღისით, ასევე ღამით პატარა ერთსა და იმავე დროს დააძინეთ. შანამ ბავშვს დასაძინებლად დააწვეთ, დარწმუნდით, რომ ის ამისათვის მზადაა. შესაძლოა ეს ტრივიალურად მოგეჩვენოთ, მაგრამ ბავშვების უმრავლესობა ამ ასაკში ძალიან ხშირად განსაკუთრებით აქტიურია საღამოს, ძილის წინ. თუკი დღეებში დაძინების დროს რამოდენიმე წუთით გადაწვეთ თავიდან აიცილებთ ჩაძინებასთან დაკავშირებულ პრობლემებს. ყოველთვის ეცადეთ დილას ბავშვის ოთახში სინათლე შევიდეს, ეს მას აიძულებს ადრინადად გაიღვიძოს, რაც ერთის მხრივ დღის ბოლოდ ადრე დაძინებას შეუწყობს ხელს და მეორეს მხრივ გამოუმუშავებს ადრე გაღვიძების ჩვევას, რაც დაეხმარება საბავშვო ბაღის რეჟიმის შეგუებაში.

ჩამოყალიბეთ ძილის რუტინა: ყოველ საღამოს დაძინების წინ ერთი და იგივე ნაკლებად აქტიური და ხმაურიანი აქტივობებით დაკავდით პატარასთან ერთად, ეს შეიძლება იყოს ზღაპრის წაკითხვა, აბაჯანა და ა.შ. მოარიდეთ პატარა ტელევიზორს. ეცადეთ ძილის წინ შესასრულებელი აქტივობები მოხდეს საძინებელში, სადაც სუსტი განათება იქნება.

საძინებელში მუდმივად გქონდეთ დაძინებისათვის ხელსაყრელი გარემო: პატარას კარგად ძინავს, როდესაც მის ოთახში არის სუსტი სინათლე, არ არის ძალიან მაღალი ტემპერატურა და სიმშვიდეა. გამოიტანეთ ტელევიზორი და კომპიუტერი ბავშვის საძინებელი ოთახიდან.

დაუწესეთ ლიმიტი: თუკი თქვენი პატარა ცდილობს თავი აარიდოს დაძინებას და ახანგრძლივებს დაძინების წინ აქტივობებს, უმჯობესია თუ გარკვეულ ლიმიტს დაუწესებთ, მაგალითად მხოლოდგანსაზღვრული რაოდენობის ზღაპარს წაუკითხავთ.

მოერიდეთ კოფეინს: ძილის წინ მოარიდეთ პატარა მატონიზირებელ საკვებს და სასმელს (ყავა, შოკოლადი, მატონიზირებელი სასმელები), ისინი ღამის ძილის დარღვევას უწყობენ ხელს.

მიმართეთ თქვენს ექიმს, თუ:

- თუკი პატარას აღენიშნება ხმაურიანი სუნთქვა, ხვრინვა ან სხვა რაიმე სუნთქვასთან დაკავშირებული პრობლემები
- ბავშვი მისთვის უჩვეულოდ იღვიძებს ღამით ან ახასიათებს ღამის შიშები
- ბავშვს უკანასკნელ პერიოდში გაუჩნდა ჩაძინებასთან დაკავშირებული პრობლემები, მისი ძილი გახდა ხანმოკლე და შეეცვალა ხასიათი დღისით.