

## **Drzemka - dobra czy zła?**

**Drzemka jest dobra dla dzieci. Tutaj naukowcy i lekarze nie mają wątpliwości i wymieniają szereg jej zalet:**

- **dzięki niej mózg może odpocząć.** Dziecko codziennie intensywnie poznaje świat. Jego mózg non stop atakowany jest masą bodźców. Aby je sobie ułożyć, przetworzyć i przyswoić, potrzebuje spokoju, czyli odpoczynku w postaci snu. On też sprawia, że po przebudzeniu mózg jest bardziej chłonny i lepiej pracuje;
- **daje siłę do zabawy** - po śnie poprawia się wydolność organizmu;
- **stymuluje rozwój fizyczny dziecka** - już podczas płytkiego snu wydziela się w organizmie hormon wzrostu;
- **pozwała zlikwidować niedobory snu**, spowodowane np. z wczesnym wstawaniem do przedszkola;
- **uspokaja dziecko**, bo redukuje poziom stresu w organizmie;
- **wzmacnia odporność** m.in. dlatego, że podczas snu wydziela się melatonina - hormon, który dobrze wpływa na pracę układu odpornościowego.

Poza tym nie ma co ukrywać - dziecięcy popołudniowy sen jest dobry także dla jego opiekunów. Pozwala złapać oddech i odpocząć od dziecka. Także po to, by później móc się nim z pełnym zaangażowaniem zająć :)

**Żeby jednak drzemka spełniła swoją rolę powinna:**

- **trwać 1-1,5 godziny;**
- **kończyć się mniej więcej 4-5 godzin przed wieczornym snem.** Tak by dziecko zdążyło się jeszcze potem zmęczyć, chętnie położyło się wieczorem spać i spokojnie zasnęło;
- **kończyć się przed 16.00.** W przeciwnym razie może powodować problemy z wieczornym zasypianiem;
- **odbywać się w łóżku dziecka**, a nie dowolnym miejscu w mieszkaniu (w przedszkolu też powinno to być zawsze to same miejsce). To potrzebne dla utrzymania rytmu dnia i codziennych rytuałów.

### **Kiedy ono nie chce spać w dzień**

**Co jednak robić jeśli dziecko nie chce kłaść się po południu? Przede wszystkim trzeba zbadać okoliczności i to, czy rzeczywiście nie potrzebuje już drzemki (a są takie dzieci).**

**Jeśli chętnie kładzie się spać w domu po południu, a w przedszkolu odmawia leżakowania, to znaczy, że trzeba próbować je do tej drzemki zachęcać.** Oczywiście nie chodzi o to, by panie zmuszały do leżenia po obiedzie, ale by nie odpuszczały tego ("Jak nie chce, to niech nie śpi). Trzeba wspólnie się zastanowić co może dziecku przeszkadzać zasnąć w przedszkolu. Może nadmiar bodźców nie pozwala mu się wyciszyć? - Wtedy trzeba postarać się jakoś zmniejszyć ich ilość w otoczeniu. A może godzina leżakowania w przedszkolu nie pokrywa się z tą, jaką przeznaczacie w domu na drzemkę? - Tutaj warto dopasować porę odpoczynku dziecka w weekendy do tej, jaka jest w przedszkolu. Zgranie domowego rytmu dnia z przedszkolnym może skutkować tym, że pociecha chętnie skorzysta z możliwości leżakowania. Zawsze też warto dać dziecku ulubiony kocyk oraz przytulankę, z którą zwykle śpi w domu. A nuż pomoże.

**A jeśli dziecko nigdzie nie chce spać po południu? Zaczynj mu się uważnie przyglądać.**

Spróbuj zaobserwować, kiedy jest bardziej zmęczone. Jeśli widzisz, że po obiedzie chętnie siada do spokojnej zabawy np. układa puzzle lub ogląda książki, zaproponuj wspólne czytanie na łóżku. Zasnęło raz, drugi, trzeci... to znak, że potrzebuje takiego odpoczynku. I warto pielęgnować ten popołudniowy zwyczaj czytania książek, nawet jeśli nie zawsze zakończy się snem dziecka. A jeśli nawet pewnego dnia dojdiesz do wniosku, że malec już przestał zasypiać nad książeczką, nie rezygnuj jeszcze z waszego rytuału. Wręcz przeciwnie, pielęgnuj go. Dzięki temu dziecku będzie później łatwiej żyć w zgodzie ze swoim organizmem i zachować równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem.

## **Taka uroda**

Są dzieci, które już w wieku 2 czy 3 lat nie potrzebują drzemki. Po prostu. Można powiedzieć, że "taka ich uroda". I **choć drzemka ma wiele zalet to zmuszanie do niej jest na pewno gorsze niż jej brak**. Sen to potrzeba fizjologiczna, więc nie można nim dowolnie sterować. Jeśli dziecko nie jest zmęczone i nie potrzebuje dziennego odpoczynku, nie należy go do niego zmuszać. To podobna sytuacja jak z jedzeniem (ono również jest potrzebą fizjologiczną). **Karmienie na siłę jest uznawane za przemoc i często kończy się zaburzeniami odżywiania.** Naciskanie na dziecko, by spało może przysporzyć mu sporo stresu i zaburzyć jego sen nocny.

**Każdy z nas ma bowiem indywidualne dobowe zapotrzebowanie na sen.** W przypadku przedszkolaków dobrze jest, gdy zostanie ono rozbite na dwa kawałki (sen nocny i drzemka), ale jeśli się to nie udaje to też nie należy załamywać rąk. Pod warunkiem, że dziecko prześpi w nocy potrzebną mu na regenerację liczbę godzin. I tak dwulatki, którym wystarczy 12 godzin snu na dobę mogą spać od 21.00 do 7.00 i dwie godziny przeznaczać na drzemkę podczas dnia albo spać codziennie od 19.00 do 7.00. Oczywiście niektórzy ich rówieśnicy będą potrzebować 14 godzin na dobę i np. po przespaniu nocy (od siódmej do siódmej) po obiedzie chętnie zasną na dwie godziny. Wszystkie te "modele" można uznać za dobre jeśli dzieci dobrze się rozwijają i nie mają problemów ze zdrowiem (nie gorączkują, nie narzekają na bóle głowy i brzucha, nie usypiają nagle w przypadkowej pozycji).

### **A ono jeszcze śpi...**

Niektórzy rodzice niepokoją się tym, że ich dwulatek nie chce w dzień spać, a inni, że ich sześciolatek nadał drzemie po południu. **Lekarze stoją na stanowisku, że jeśli dziecko chętnie śpi po obiedzie, nie warto go od tego odzwyczajać.** Nawet jeśli jest już siedmiolatkiem, który rozpoczął edukację szkolną. Pod warunkiem, że drzemka nie zaburza nocnego odpoczynku - nie powoduje, że dziecko nie może zasnąć przed północą, ani nie wstaje przed wschodem słońca, bo jest wyspane.

### **Pożegnanie z drzemką**

Pierwszym sygnałem, że dziecko zamierza zrezygnować z drzemki jest zazwyczaj to, że w niektóre dni rezygnuje z niej albo ją skraca i nie powoduje to żadnych problemów (dziecko nie jest ani bardzo marudne, ani nie zasypia nad kolacją). Nie przyspieszaj jednak pożegnania z tym popołudniowym odpoczynkiem. Nawet jeśli trwa tylko kwadrans, pozwól dziecku położyć się, jeśli ma na to ochotę. Badania pokazują, że już po 6 minutach snu poprawia się nasza pamięć, zaś po 20 minutach - zdolność reakcji.

### ***Najnowsze doniesienia naukowe***

*Ostatnio naukowcy z Uniwersytetu Massachusetts przeprowadzili ciekawy eksperyment z udziałem 40 dzieci w wieku przedszkolnym. Dowiedli w nim (co opisali na łamach "Proceedings of the National Academy of Sciences), że dzieci, które po obiedzie ucięły sobie drzemkę, zapamiętały więcej z porannej zabawy (przypominającej memo) niż rówieśnicy, którzy pozostali aktywni przez cały dzień. Lepiej też radziły sobie z zadaniami, do których wykorzystywane są zdolności wzrokowo-przestrzenne.*