



LESsnění 2023

SPÁNKOVÉ RITUÁLY PRO ŠKOLKU I RODINU

Když je dítě unavené, těžko “racionálně” vyhodnotí, že si potřebuje odpočinout. Proto mu velmi pomůže, když toto rozhodování nenecháme na něm. I pro dospělé je úlevné spánek “neřešit” – jen každý den opakovat. Spánkové rituály jsou pravidelné, opakující se příjemné cesty od aktivity k odpočinku. Pomáhají se na proces usínání naladit a připravit. Rituály mohou být různé a záleží na každé rodině či školce, jaký způsob jim nejvíce vyhovuje, stejně tak je každé dítě individuální a má své vlastní potřeby a zvyky. Existuje několik osvědčených cest, které stojí za to vyzkoušet.



- 😊 **Pravidelnost a rytmus** – pokud dítě usíná každý den ve stejnou dobu, jeho tělo se přizpůsobí a bude se připravovat na spánek.
- 😊 **Ukolébavky, knihy, příběhy** – vyprávění příběhů (vlastních či známých pohádek), čtení (klidně stále stejné pohádky dokola), zpívání ukolébavek (především pro děti do 4 let) přenáší děti do bezpečí a snů.
- 😊 **Odpolední procházka** – procházka pomůže dítěti unavit tělo, uvolnit pozornost, cítit se dobře.
- 😊 **Bud'te offline** – modré světlo vyzařované z obrazovek zvyšuje nabuzenost (spolu s obsahem filmů) a zamezí uvolňování melatoninu (spánkový hormon).
- 😊 **Pocit bezpečí** – jestliže dítě hůře usíná může pomoci například oblíbená hračka, příkrývka nebo noční světlo. Ujistěte ho, že jste nablízku, když potřebuje.
- 😊 **Dostatek pohybu** – děti ve věku 4 až 6 let mají základní vývojovou potřebu se hýbat. Pokud mají děti možnost běhat, lézt (nebo jednoduše hrát si v přírodě), jejich potřeba je naplněná a snadněji usnou.

Spánkové rituály v lesní školce

- Děti, které se teprve učí spát, laskavě doprovázíme až do usnutí.
- Ve školce budí děti stejná osoba, která je ukládala.
- Děti nenecháváme „vyplakat“, jsme s nimi, uznáváme jejich emoci (smutek, vztek, strach).
- Dodržování rytmu dne vyhovujícího biorytmu dítěte.
- Ukládání ke spánku není později než ve 12:30 (pokud usne později, může to způsobit problémy s večerním usínáním).