

Повече време за сън за децата от 2 до 7 години

С израстването децата спят все по-малко, понякога се будят нощем и често стават толкова рано сутрин, че ви се иска да сте някъде, където те не са. Всеки родител преминава и през този период. За майките той е по-осезаем, за татковците като че ли преминава по-леко. Но е факт, че съществува в живота на подрастващите и трябва да преминем през него заедно.

Фактът, че децата бодърстват повече с порастването е напълно в реда на нещата и се обяснява с това, че енергията им нараства право пропорционално с възрастта им. Понякога подрастващите между 3 и 7 години са като бомба със закъснител, която никоой не знае кога ще избухне, а родителите сякаш точно обратно на детската енергичност са все по-недоспали и хипотонични.

Следващият съвет е за онези от вас, за които мисълта детето им да поспи поне час повече в денонощието е не само добре позната, но и е една от основните, сред всички, които изпълват ежедневието им.

Основното нещо, което е добре да направи всеки родител е да ограничи времето, в което детето е пред екрана на телевизора или компютъра.

В тази възраст децата проявяват жив интерес към подобни занимания, но колкото по-продължителни са те, толкова по-нестабилни е сънят им. Вярно е, че във високо технологичното време, в което живеем няма как да изключим „умните устройства“ от ежедневието си или поне не напълно, но можем да се опитаме да ограничим присъствието им в живота на семейството и най-вече от живота на децата.

Учените са установили, че децата, които редовно се забавляват по този начин спят с 16 минути по-малко за всеки час, прекаран пред екрана.

Има три причини, поради които е добре времето, което детето ще прекара в занимания с електронно устройство, да се намали:

1. Електронните устройства разсейват децата, а това води до отлагане на лягането и заспиването, което е причина за по-малко часове сън.
2. Съдържанието на филмите и видеоигрите често превъзбуждат нервната система на малките деца, а това води до трудно заспиване, а от това следва по-малко време за сън.
3. Сините екрани затрудняват заспиването, тъй като светлината им създава лъжливо усещане за ден, което от своя страна мами мозъка и държи тялото активно.

За да спят малките деца повече и по-добре е нужно поне 30 минути преди лягане да се преустанови гледането на телевизия или играта на лаптопа. Преди сън е препоръчително да се водят спокойни разговори, да се четат приказки или да се пеят приспивни песнички. Те ще отпуснат нервната система на детето, ще я настроят за почивка, а сънят им ще е по-дълбок и отпочиващ. Вашият също.

Да отнемате дигиталните устройства или да наказвате децата с лишаване от телевизия или занимания с компютър не е добра идея, защото те имат и своите ползи като инструменти за обучение, разбира се когато процесът се контролира от възрастен и е в съответствие с тяхната възраст.

До 18 месечна възраст е добре децата да избягват занимания, включващи дигитални устройства. Допустимо е да ги включите съвсем за кратко във видеочат с роднина, но не повече от няколко минути.

Между 18 и 24 месечна възраст децата вече може да се запознаят по-отблизо с екранните устройства. В тази възраст те осъзнават какво виждат и с удоволствие гледат анимационни филмчета.

Децата между 3 и 5 години е допустимо да прекарват по един час на ден пред екрана.

Децата, навършили 6 години вече трябва да знаят, че гледането на телевизия и използването на дигитални устройства се ръководи от определени правила, които мама и татко постановяват и трябва да се спазват.

Времето пред екранните устройства трябва да се балансира с другите занимания и повече физическа активност, която е важна за правилното развитие и здравето на всяко дете. Това време всеки родител определя сам и е индивидуално, но общото правило е, че колкото по-малко време децата са пред екраните, толкова по-спокойни са те, което прави сънят им по-здрав, продължителен и отпочиващ. Тук от полза са личните наблюдения на родителите, както и тяхната интуиция, която ще им подсказва най-верния път, по който да изградят добре работещ и полезен дневния режим.