

Ach, śpij kochanie....

Problemy ze snem u dzieci



Problemy ze snem u dzieci to z mora rodziców i nauczycieli. Rodziców, bo dziecko, które nie może zasnąć lub budzi się wielokrotnie w nocy, przerywa niejednokrotnie również sen swoich rodziców, a w konsekwencji nad ranem wszyscy są wyczerpani i w złych humorach. Nauczycieli, ponieważ w ciągu dnia widzą oni te zmęczone, niewyspane dzieci, mające problemy nie tylko ze skupieniem uwagi, lecz także z zapanowaniem nad swoim zachowaniem.

Musimy pamiętać, że problemy ze snem mają wpływ na zachowanie i funkcjonowanie dziecka w ciągu całego dnia.

Prawidłowy sen jest cichy, dziecko śpiące powinno spać bezgłośnie. Głośny czy świszczący oddech, a nawet chrapanie są oznakami nieprawidłowości. Dziecko powinno spać z zamkniętą buzią, ponieważ nosowy tor oddechowy obowiązuje zarówno w ciągu dnia, jak i w czasie snu. Szacuje się, że sen dziecka w wieku przedszkolnym powinien trwać 10-13 godzin. Dziecko po przebudzeniu powinno być wypoczęte, w dobrym nastroju.

Zaburzenia snu mogą mieć różny charakter. Może to być problem z zaśnięciem lub bezsenność, która powoduje, że sen dziecka nie jest ciągły. Może to być parasomnia, w której występują lęki nocne, lunatykowanie lub koszmary senne. Nieprawidłowy sen jest również wtedy, kiedy osoba cierpi na tzw. zespół niespokojnych nóg, czyli przymus nieustannego poruszania kończynami dolnymi, również w trakcie snu.

Dosyć często dzieci mające problemy ze snem otrzymują diagnozę nadpobudliwości ruchowej. Organizm pozbawiony snu nie jest w stanie racjonalnie myśleć, traci samokontrolę, to wszystko wpływa na interakcje w kontaktach z otoczeniem.

Problemy ze snem są łączone z wieloma zaburzeniami rozwojowymi. Przykładowo taką grupę dzieci stanowią te z diagnozą autyzmu. Dzieci mające zaburzenia integracji sensorycznej, dzieci wysoko wrażliwe, takie, które można dosyć łatwo przestymulować, również śpią nieregularnie. Brak snu powoduje, że dzieci są zmęczone. Doprowadza to do pobudzenia, które dziecku jest trudno obniżyć.

W przypadku zaburzeń integracji sensorycznej odpowiednia ilość snu bywa zaburzona przez bodźce. Mogą to być dźwięki (np hałas ulicy, rozmowa, odgłos zamykanych drzwi), bodźce dotykowe (metka od piżamy, zbyt szorstka w opinii dziecka poszewka na poduszkę itp.).

Niestety, nie wszystkie problemy ze snem można tłumaczyć zaburzeniami przetwarzania sensorycznego. Problemy z zasypianiem i przesypianiem nocy mogą mieć różnorodne podłoże, dlatego dziecko powinno być poddane szerszej diagnostyce.

Z całą pewnością nie można liczyć na to, że problemy ze snem dziecka miną samoistnie.

Przepis na dobry sen?

Nie od dziś wiadomo, że niezwykle pomocna w zasypianiu jest rutyna, czyli wszelkie czynności i zasady, które są nieodzownie związane z porą snu. Stała pora pójścia do łóżka, to, co dziecko je i pije na kolację, a także sama pora kolacji, kąpiel i temperatura wody, sposób spędzania czasu przed snem, stosowanie technik wyciszających, takich jak masaż, muzyka relaksacyjna, aromaterapia, zabawy stymulujące czucie głębokie, czytanie przed snem- to tylko przykłady tego, co ma wpływ na spokojny sen Twojego dziecka.

Z wielu badań wynika, iż zaburzenia snu mogą być konsekwencją korzystania z komputera, tabletu oraz nadmiernego oglądania telewizji.

Na podstawie artykułu M.Baj- Lieder
(Wychowanie w Przedszkolu 7/2019)
opracowała B. Jakubowska