

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MIEGAS

Miegas – tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui:

Amžius, m.	Pogulių trukmė	Nakties miego trukmė	Miego trukmė
1	2-3	11,5-12	13-14
2	1-2	11-12	13
3	1-1,5	11	12
4	1	11,5	11,5
5	1	11	11
6 – 12		10-12	10-12

Vaikų miego sunkumų PRIEŽASTYS.

Vaikų miego sunkumai paprastai kyla dėl vienos iš keturių priežasčių: vaiko amžiaus neatitinkančių migdymo įpročių; su vaiko kūno būkle susijusių priežasčių; su vaikų jaučiama įtampa, nerimu, negebėjimu laikinai išsiskirti su tėvais; ypač sunkios aplinkybės, pavyzdžiui, prastos gyvenimo sąlygos.

PAGALBA VAIKUI. Jei vaikas pripratęs vėliau gulti miegoti, geriausia kiekvieną vakarą jį pradėti guldyti 10 minučių anksčiau nei jis yra įpratęs, kol eis miegoti tinkamu laiku.

Atminkite, kad atsiradus naujoms taisyklėms ir riboms, kartais vaikų elgesys prieš pagerėdamas pablogėja. Likite pozityviai nusiteikę ir atkaklūs.

Rekomenduojama sukurti ***ruošimosi miegoti tvarką***. Tvarką galite kurti patys, atsižvelgdami į šeimos, vaiko savitumus, taip pat pateikiame pavyzdį, koks galėtų būti jūsų vaiko miego ritualas.

- *Geriamo arbata. Aptariami dienos įvykiai* (vaikas turi progą pasipasakoti, kaip jam sekėsi darželyje, kas jį pradžiugino ar nuliūdino).

- *Maudynės vonioje* – smagiai, bet ramiai (puikus būdas vaikams atsipalaiduoti. Tai padidina vidinę kūno temperatūrą, kas taip pat gali sukelti mieguistumą.).

- *Einama valytis dantų.*

- *Rengiamasi pizama.*

- *Skaitomos pasakos*, prie silpno apšvietimo ir vyraujant ramiai atmosferai (rodo vaikui, kad artėja laikas miegoti).

- Perspėkite vaiką prieš skaitydami paskutinę pasaką, kad netrukus baigsis pasaka ir bus metas miegoti.

- Užverskite knygą ir pasakykite: *“Jau naktis, metas miegoti.”*

- Pabučiuokite ir apkabinkite vaiką.

- Likite ramūs ir ramiai pabaikite pokalbį, nesivėlkite į ginčus, palinkėkite gražių sapnų.

- Miegamajame turi būti tamsu arba degti naktinė lemputė, galite palikti pravertas duris. Nepatartina prieš miegą žiūrėti televizorių, žaisti kompiuteriu ir pan. (kenkia miego kokybei, kenčia ne tik akys, bet ir nervų sistema, prieš miegą turi mažėti veiklos).

KAIP DAR GALITE PADĖTI SAVO VAIKUI. Pasiūlykite vaikui nupiešti jį bauginančius dalykus ant atskirų lapų. Duokite vaikui didelį voką, į kurį jis galėtų sukišti visus piešinius. Rūpestingai užklijuokite voką. Išsiaiškinus su vaiku, kaip šie bauginantys dalykai jį nuvargino, pasiūlykite galutinai jų atsikratyti: išmesti į šiukšlių dėžę, netgi užriškite šiukšlių maišą ir išneškite iš namų.

Taip pat galite kartu sukurti kitokią sapno pabaigą, kad mažylis jaustųsi geriau.

Vaikų galimybės patiems nusiraminti pereinant iš budrumo į ramybę ir užmigti – skiriasi. Kai kuriems reikia pabūti tėvų glėbyje, pajauti šilumą, saugumą. Gali padėti ir tylus dainavimas arba ramus kalbėjimas. Pradžioje siūloma padėti vaikui palengva išmokti užmigti laiku, vėliau – pradėti palengva mažinti savo asistavimą, mokant užmigti pačiam.

Pasikalbėkite apie baimes. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, ko jis bijo. Įsiklausykite ir pabandykite suprasti. Vyresniems vaikams galite paaiškinti, kas yra tikra, o kas ne, galite kartu pafantazuoti „kas būtų, jeigu būtų...“, ką darytumėte įvairiose situacijose. Geriau apie baimes kalbėtis dieną, kai vaikui nėra taip baisu. Užtikrinkite, kad namuose yra saugu.

„Burtai“ kovai su baubais. Mažesniems vaikams dar labai sunku atskirti fantazijas nuo realybės, todėl jų baubus geriau priimti kaip tikrus ir kovoti atitinkamomis priemonėmis: prie lovos galite pastatyti „Purškiklį nuo pabaisų“ (tai gali būti paprasčiausias purškiklis su vandeniu), kuriuo vaikas gali jas nubaidyti. Galite pasinaudoti ir kitokiais „burtais“ kovai su baubais: išsiurbti siurbliu, sudėti į maišą ir išnešti kur nors, pabandyti su jais susidraugauti. Pasitarkite fantaziją.

Atraskite „miego saugotojus“. Kartu su vaiku atraskite „miego saugotojus“: mėgstamiausias žaislas, pagalvėlė, antklodė, įjungta švieselė prieš miegą, sapnų gaudyklė, minkštas žaislinis šuo – miego sargas. Šiam

žaislui vaikas galėtų papasakoti, kaip jaučiasi prieš miegą, o paskui pasidėti jį po pagalve. Su gąsdinančiomis fantazijomis padeda kovoti raminančios fantazijos. Pasitelkite fantaziją ir kartu su vaiku atraskite, kas galėtų saugoti jo miegą.

Mokykitės atsipalaidavimo būdų. Kartu su vaiku mokykitės atsipalaidavimo būdų: mintyse įsivaizduoti, kaip gulite prie jūros ar pievoje, lėtai atpalaiduoti visą kūną. Galite jam papasakoti malonius vaizdus, o jis tegul įsivaizduoja. Taip jis nustos galvoti apie baimes, nes bus sukaupęs dėmesį į malonius dalykus.

Nustatykite ribas. Vaikas pajutęs, kad rodydamas baimę, gauna daugiau jūsų dėmesio ar jam dėl to nuolaidžiaujate, gali priprasti prie tokio bendravimo būdo. Pabūkite šalia vaiko, kol jis užmiega, tačiau ne per dažnai – ne kelias naktis iš eilės. Galite laikytis susitarimo: pabūsime su juo pusvalandį, paskui jam pabuvus vienam ramiai 10–15 minučių, jūs ateisite pažiūrėti, ar viskas gerai. Reikalaukite, kad laikytųsi susitarimo (jei tai vaikui ne per sudėtinga), ir patys laikykitės žodžio. Geriau kartkarčiais ateiti, nei nuolat būti šalia. Taip pat skatinkite vaiką likti savo lovoje, kad jis pajustų, jog tai saugi vieta.

KAI VAIKAS ATSIKELIA NAKTĮ. Vaiką reikia pratinti užmigti vienam savo lovoje. Naktį atėjus vaikui pas tėvus į lovą, rekomenduojama vaiką nuvesti atgal į jo lovą, pasėdėti šalia tylomis. Pabūkite šalia vaiko tol kol jis nurims ir ims snausti. Būkite kantrūs, vaikas sunkiai užmigs, jei matys, kad pykstate

ar esate nepatenkinti. Labai svarbu vaikui leisti jaustis mylimam, saugiam. Tuo pat metu nustatykite vaikui taisykles ir laikykitės nuosekliai miego režimo. Jei vaikas pradeda verkti, svarbu išlikti ramiems, pabūti šalia, tačiau sugrąžinti vaiką į jo lovą.

Vaiko miego sunkumų PASEKMĖS.

Yra keletas požymių, įspėjančių, kad vaikui miego gali trūkti:

- Vaikas sunkiai keliai rytais.
- Vaikas po pietų tampa irzlus, agresyvus, nekantrus.
- Vaikas dienos metu atrodo mieguistas, jam sunku sutelkti dėmesį (susikaupti), pasireiškia atminties sunkumais.
- Vaikas yra hyperaktyvus, per daug energingas (kad energija trykštantis vaikas yra pervargęs išduoda jo nerangumas: jis griuvinėja (dažnai lygioje vietoje), prasčiau koordinuoja judesius).

Vaiko miegui negerėjant, pasikonsultuokite su vaikų psichologu ir kartu ieškokite priežasčių.

Parengė:

Trakų švietimo pagalbos tarnybos psichologės
Rasa Ragažinskienė ir Erika Strolienė

Naudota literatura:

- Christine Rankl „Ramus vaiko miegas. Miego sutrikimų priežastys ir jų sprendimai“, Vilnius, „Vaga“, 2011.
- Dr. Tanya Byron ir Sacha Baveystock „Angelėliai“, Vilnius, 2010.
- Louise Reid „Vaikų nerimas. Kaip jį įveikti be vaistų ir terapijos“. Vilnius, „Baltos lankos“, 2010.
- <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/teveliams/kad-vaiku-miegas-butu-ramus/1253>

LENTVARIO LOPŠELIS – DARŽELIS
„ŠILAS“

VAIKŲ MIEGAS



Kodėl tai svarbu ir kaip padėti vaikui gerai miegoti