

Μαντλέν Ντενί

Ώρα για ύπνο!

Συμβουλές και λύσεις
για την καθημερινότητα



μικροί
οδηγοί για
γονείς





Μαντλέν Ντενί

Ώρα για ύπνο!

Συμβουλές και λύσεις
για την καθημερινότητα



μικροί
οδηγοί για
γονείς



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Με τη συνεργασία των ειδικών:

Δρ Μαρί Νοέλ Ταρντί, παιδοψυχίατρος

Δρ Ναταλί Ζαπιρό, γιατρός και δημοσιογράφος, ειδική σε θέματα υγείας

Δρ Λουί Τεγιέρ, γιατρός-φυτοθεραπευτής

Σοφί Πελ, διευθύντρια βρεφονηπιακού σταθμού

Κλοντ Σεν-Μπλεζ, διευθύντρια νηπιαγωγείου

Σειρά: Οικογένεια

Συγγραφέας και τίτλος πρωτοτύπου:

Μαντλέν Ντενί, *Le sommeil*

Εκδότης πρωτοτύπου: © Nathan 2009

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση στην Ελλάδα: Ιανουάριος 2013

Μετάφραση: Βεατρίκη Κάντζολα-Σαμπατάκου

Διορθώσεις: Κατερίνα Καπνίση

Σχεδιασμός εξωφύλλου – Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Shutterstock.com

Φωτογραφικά δικαιώματα: Shutterstock.com σ.2-3 Renata Osinska· σ.8
Vinicius Tupinamka· σ. 16 Anna Sedneva· σ.24 και 68-69 Business Images·
σ.32 Kruchankova Maya· σ. 41-42 και 66-67 Matka Wariatka·
σ.44 Rossario· σ.50 Fouquin· σ.56 Lisa Eastman· σ.74 Mandy Godbehear.

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-960-481-930-0

Μερικές συμβουλές για τα μικρά... νυχτοπούλια

Σίγουρα παραξενεύεστε βλέποντας μερικές φορές με πόση επιμονή αγωνίζονται οι γονείς σας να σας πείσουν να πάτε για ύπνο.

Μην φανταστείτε, προς Θεού, ότι δεν νιώθουν το άγχος που σας κυριεύει μερικές φορές όταν φτάνει η ώρα του ύπνου.

Κι εκείνοι ήταν κάποτε παιδιά, «έβρεχαν» το κρεβάτι τους, έβλεπαν τέρατα στην ντουλάπα της κάμαράς τους και τοημούσαν κάποιες φορές να τρέξουν μες στη νύχτα στο δωμάτιο της μαμάς και του μπαμπά για να βρουν παρηγοριά.

Να είστε σίγουροι λοιπόν ότι σας καταλαβαίνουν όταν δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε ή ξυπνάτε τρομαγμένα μες στη νύχτα, και ότι είναι έτοιμοι να σας στηρίξουν για να διώξετε τους φόβους σας.

Δεχτείτε ότι καμιά φορά κάνουν κι εκείνοι λάθη, γιατί δεν είναι οι τέλειοι γονείς ώστε να ακολουθούν πιστά όλους τους κανόνες που δυσανασχετούν όταν τους φωνάζετε για δέκατη φορά μέσα στη νύχτα που δεν σας αφήνουν να έρθετε στο κρεβάτι τους ή που δεν δέχονται πλέον να περνούν το μισό τους βράδυ καθισμένοι σε μια καρέκλα στο δωμάτιό σας μέχρι να σας πάρει ο ύπνος...

Πρέπει να καταλάβετε επίσης ότι δεν δυσκολεύεστε μόνο εσείς. Και οι γονείς σας έχουν ένα πολύ δύσκολο έργο: να καταφέρουν να κοιμηθείτε ήσυχα και βαθιά όλη τη νύχτα για να είστε σε φόρμα το επόμενο πρωί.

Είναι άραγε αδύνατο κάτι τέτοιο; Σίγουρα όχι, αν ανακαλύψουν στις σελίδες αυτού του βιβλίου τι πρέπει να κάνουν για να εξασφαλίσουν ήρεμες νύχτες και ξεκούραστο ύπνο για όλη την οικογένεια.

Γονείς και ειδικοί στα προβλήματα της παιδικής ηλικίας είναι πρόθυμοι να τους βοηθήσουν. **Δώστε λοιπόν λίγο χρόνο στους γονείς σας** και αφήστε τους να διαβάσουν τις πολύτιμες συμβουλές του μικρού αυτού οδηγού.

Εκτός, βέβαια, αν είναι ακριβώς η στιγμή που πρέπει να πάτε για ύπνο!

Περιεχόμενα

Εισαγωγή **9**

1-3 ΕΤΩΝ

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Προετοιμασία για ύπνο και νυχτερινοί εφιάλτες **17**

Αντικείμενα παρηγοριάς και πιπίλλες **25**

Ο μεσημεριανός ύπνος **33**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ **38**

3-6 ΕΤΩΝ

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Με στόχο την αυτονομία στον ύπνο και στο ξύπνημα **45**

Η μεσημεριανή ξεκούραση **51**

Εφιάλτες και νυχτερινοί τρόμοι **57**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ **62**

6-10 ΕΤΩΝ

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Καλός ύπνος για σωστή ανάπτυξη **69**

Ο ύπνος και τα όνειρα **75**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ **80**

Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ **84**

Εξυπνες μικρές ιδέες για τους γονείς όπως ιστοριούλες, νανουρισματα και ποιηματάκια για την τελετουργία του ύπνου, ασκήσεις χαλάρωσης για τον μεσημεριανό υπνάκο και συμβουλές για ασφάλεια στον ύπνο...



Εισαγωγή

Ο ύπνος παίζει πρωτεύοντα ρόλο στη ζωή των παιδιών σας, όπως αλλήλωστε και στη δική σας. Γι' αυτό πρέπει να συνειδητοποιήσετε πόσο απαραίτητες είναι οι ώρες της ανάπαυσης για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού σας. Και σ' αυτό μπορείτε να συμβάλλετε εσείς, οι γονείς. Πρέπει να βοηθήσετε το παιδί να τιθασεύσει τον ύπνο, παίρνοντας πάντα υπόψη σας τις ανάγκες του, αντιμετωπίζοντάς το με τρυφερότητα και ηρεμία και δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα γαλήνης για να του μάθετε να κοιμάται· ορίστε ποιος είναι ο ρόλος σας. Ένας ρόλος θεμελιώδους σημασίας και πραγματικά συναρπαστικός!

Εσείς, που είστε «μεγάλοι», ξέρετε καλά ότι κανένας δεν βυθίζεται στον ύπνο με το άγγιγμα ενός μαγικού ραβδιού. Ξέρετε επίσης ότι μερικές φορές είναι δύσκολο να μας ξαναπάρει ο ύπνος όταν τυχαίνει να ξυπνήσουμε μέσα στη νύχτα. Και καμιά φορά βλέπουμε και εμείς οι μεγάλοι επιτάκτες και μάλιστα τόσο έντονους, που ξυπνάμε απότομα και σκωνόμαστε να πιούμε ένα ποτήρι νερό για να συνέλθουμε. Με λίγα λόγια, καθένας μας πρέπει να βάζει σε τάξη τις συνήθειες ύπνου του και να προσαρμόζει το πρόγραμμά του σε αυτές.

Μέρα με τη μέρα, νύχτα με τη νύχτα, θα μεταδίδετε στο παιδί σας τη σοφία της πείρας σας, θα απαλύνετε το άγχος του όταν σας αποχωρίζεται για να κοιμηθεί, θα κουβεντιάζετε μαζί του για τα άσχημα όνειρα που βλέπει μερικές φορές και θα προσέχετε κυρίως να έχετε υπομονή και να σέβεστε τα στάδια του ύπνου που αντιστοιχούν στις διάφορες ηλικίες των παιδιών: για παράδειγμα, τον μεσημεριανό υπνάκο, που βοηθάει τα μικρότερα παιδιά να είναι σε φόρμα μέχρι το βράδυ, τις πρώτες νύχτες χωρίς πάνα –ένα ορόσημο που διαφέρει χρονικά για κορίτσια και αγόρια– ή,

λίγο αργότερα, τα πρώτα ξενύχτια που θα πέσουν στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων μεταξύ σας και των παιδιών εφηβικής ηλικίας...

Η μεγάλη περιπέτεια του ύπνου

Ως γονείς, χρήσιμο είναι να γνωρίζετε την εξέλιξη των διάφορων κύκλων του ύπνου. Και μην διστάζετε να νιώθετε περήφανοι για κάθε μικρή καθημερινή επιτυχία, όπως έναν καλό μεσημεριανό υπνάκο, την πρώτη φορά που το παιδί αποκοιμίζεται γρήγορα και εύκολα, μια ήρεμη νύχτα ύπνου χωρίς διακοπές... Πρόκειται κάθε φορά για ένα συμπληρωματικό στάδιο που βοηθά στη σωστή ανάπτυξη του παιδιού σας. Δεν έχετε παρά να το συνοδεύσετε στη μοναδική αυτή περιπέτεια. Πώς; Προετοιμάζοντάς το για ύπνο, δείχνοντάς του ότι μπορεί να σας εμπιστευτείται, προσφέροντάς του στοργή και σιγουριά. Εκμεταλλευθείτε την «εξουσία» που έχετε ως γονείς και μοιραστείτε με την οικογένειά σας την ιδανικότερη νυχτερινή δραστηριότητα, έναν τέλειο ύπνο.

Σε τι χρησιμεύει ο ύπνος;

Χρησιμεύει στα πάντα! Γιατί στη διάρκεια του ύπνου τα μικρά κεφαλάκια δουλεύουν και τα μικρά σωματάκια μεγαλώνουν. Ο ύπνος ευνοεί την αναπλήρωση των δυνάμεων μετά την καθημερινή σωματική κούραση, είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη, ξεκουράζει το μυαλό και κατευνάζει τις συσσωρευμένες εντάσεις της ημέρας. Διευκολύνει επίσης την ωρίμανση του νευρικού συστήματος και βοηθά στην απομνημόνευση των πληροφοριών που συλλέγονται στη διάρκεια της ημέρας.

Προβλήματα ύπνου; Τίποτα πιο συνηθισμένο!

Να είστε σίγουροι ότι δεν είστε οι μόνοι που είναι στο πόδι με στα μαύρα μεσάνυχτα! Το 60% των γονιών δυσκολεύονται να

βάλουν το παιδί τους για ύπνο το βράδυ. Το 40 έως 60% των παιδιών ηλικίας 18 μηνών ξυπνούν τη νύχτα. Όσο για τους εφιάλτες, είναι πολύ συνηθισμένοι στις ηλικίες 3 έως 6 ετών, ενώ το 15 έως 20% των παιδιών 5 έως 6 ετών βρέχουν ακόμη το κρεβάτι τους τη νύχτα.

Οι ανάγκες για ύπνο

Ο ύπνος είναι οργανωμένος σε διαδοχικούς κύκλους: οι κύκλοι στην αρχή της νύχτας είναι πιο πλούσιοι σε αργό και βαθύ ύπνο, ενώ οι κύκλοι προς το τέλος της νύχτας είναι πιο πλούσιοι σε παράδοξο ύπνο, δηλαδή τον ύπνο που συνδέεται με τα όνειρα.

Μέση διάρκεια του ύπνου του παιδιού ανά 24ωρο:

1-3 ετών ► 14 ώρες

3-6 ετών ► 12 ώρες

6-10 ετών ► 11 ώρες

Πρωινός/Μεσημεριανός υπνάκος:

1 έτος ► 1 υπνάκος 2 φορές την ημέρα

(στο μέσο του πρωινού και μετά νωρίς το απόγευμα)

2-3 ετών ► 1 υπνάκος

(το μεσημέρι/νωρίς το απόγευμα)

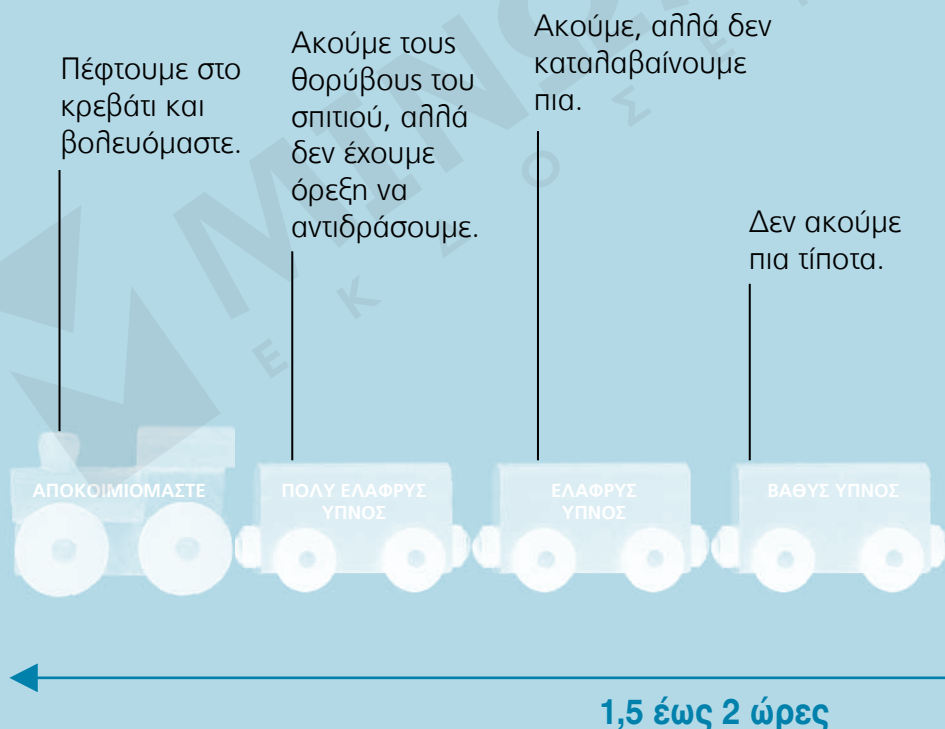
4-5 ετών ► 1 περίοδος ανάπαυσης

(το μεσημέρι/νωρίς το απόγευμα)

Τι πρέπει να αποφεύγετε: τον μεσημεριανό υπνάκο μετά τις 4 μ.μ.

Οι ανάγκες για ύπνο διαφέρουν από παιδί σε παιδί, αλλιά λίγα επωφελιούνται από τις ώρες ύπνου που έχουν πραγματικά ανάγκη. Ο καλύτερος τρόπος να αξιολογήσετε τις ανάγκες για ύπνο του παιδιού σας είναι να παρατηρήσετε πώς και πόσο κοιμάται στη διάρκεια των διακοπών.

ΤΟ ΤΡΈΝΟ ΤΟΥ ΎΠΝΟΥ



1 τρένο = 1 κύκλος ύπνου
1 νύχτα = 4 έως 6 τρένα

Κοιμόμαστε
πολύ βαθιά.

Βλέπουμε
όνειρα.

Ενδιάμεσος ύπνος

Βλέπουμε όνειρα ή
«παίρνουμε νέο τρένο».

ΠΟΛΥ ΒΑΘΥΣ
ΥΠΝΟΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΟΣ
ΥΠΝΟΣ



1-3

ΕΤΩΝ

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Προετοιμασία για ύπνο
και νυχτερινοί εφιάλτες σ. 17

Αντικείμενα παρηγοριάς
και πιπίλεις σ. 25

Ο μεσημεριανός ύπνος σ. 33

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΣΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ σ. 38



Προετοιμασία για ύπνο και νυχτερινοί εφιάλτες

ΜΕΣΑ ΣΕ ΜΙΑ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑΣ και χαλάρωσης, ετοιμάστε για το παιδί σας ένα πρόγραμμα ύπνου που θα του επιτρέψει να περνάει τις νύχτες του γαλήνια. Τα ξυπνήματα και άηλτες νυχτερινές ταλαιπωρίες είναι δύσκολες στιγμές για τους μικρούς «μαθητευόμενους» υπναράδες. Ευτυχώς, έχουν εσάς δίπλα τους, για να τους δείξετε πώς να αναπτύξουν την αυτονομία τους ώστε να μάθουν να αποκοιμούνται μόνα τους και να κοιμούνται χωρίς διακοπές μέχρι το πρωί.

Μια πραγματική πρόκληση προς αντιμετώπιση λοιπόν, που θα επιτρέψει σταδιακά σε όλη την οικογένεια να απολαμβάνει έναν βαθύ και ξεκούραστο ύπνο χωρίς ανεπιθύμητες νυχτερινές εκπλήξεις!

Σss, είναι η ώρα της προετοιμασίας για ύπνο

► Ήρεμες δραστηριότητες πριν από τον βραδινό ύπνο

☀ Κάθε βράδυ, στην **Αθήκη, 18 μηνών**, και στον **Παύλο, 3 ετών**, αρέσει να παίζουν κυνηγητό μετά το μπάνιο και το βραδινό φαγητό τους. Πρόκειται για ένα ξέφρενο παιχνίδι με γέλια και ξεφωνητά, που η μαμά όμως επιτρέπει μόνο για λίγα λεπτά. Έπειτα χαμηλώνει το φως στο δωμάτιό τους: τώρα είναι ώρα για απαλή μουσική και ήσυχα παιχνίδια, ώσπου να έρθει λίγο αργότερα ο μπαμπάς να τους διαβάσει ένα παραμύθι.

● Η μαμά της Αθήκης και του Παύλου ξέρει ότι οι δραστηριότητες εκτόνωσης των παιδιών είναι καλύτερο να περιορίζονται πριν από το βραδινό φαγητό. Κατάλαβε γρήγορα ότι θα ήταν ανώφελο να απαιτεί από τα παιδιά της να πηγαίνουν για ύπνο αμέσως μετά το ζωηρό και θορυβώδες παιχνίδι. Το πρόγραμμα της προετοιμασίας τους για τον ύπνο, και τα παιχνίδια που τους προτείνει για την ώρα αυτή έχουν πάντα μεγάλη επιτυχία. Επιμένει σταθερά όμως στις εντολές της: τώρα πρέπει όλοι να μιλούν χαμηλόφωνα για να χαρούν την απαλή μουσική, και αυτό το διάστημα χαλάρωσης δεν ξεπερνά ποτέ τα τριάντα λεπτά.

ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ στο παιδί σας πόσο καλή μπορεί να περάσει κάνοντας κάτι ευχάριστο σε ένα ήρεμο περιβάλλον ύστερα από μια ημέρα έντονης δραστηριότητας, του προσφέρετε την ευκαιρία να προετοιμαστεί για ύπνο και να δεχτεί ευκολότερα να σας αποχωριστεί όταν είναι ώρα να κοιμηθεί.

Όταν η τελετουργία του ύπνου συνοδεύεται από τρυφερότητα, τον εγκέφαλο του παιδιού πλημμυρίζουν άφθονες ποσότητες ωκυτοκίνης* και οπιοειδών. Οι ορμόνες αυτές που παράγει φυσικά ο οργανισμός του το ηρεμούν και το παρηγορούν, βοηθώντας το έτσι να κοιμάται ήσυχα.

* Η ωκυτοκίνη ονομάζεται και ορμόνη της αγάπης επειδή δημιουργεί αίσθημα ηρεμίας, ασφάλειας και ευεξίας.

Πες μου ένα παραμύθι ακόμα!

► Η τελετουργία του ύπνου

☀ Παρά την ατμόσφαιρα τρυφερότητας και ηρεμίας που φροντίζουν οι γονείς να επικρατεί στο σπίτι, ο μικρός **Βίκτορας**, στα **2,5 χρόνια** του, δυσκολεύεται ακόμη στον ύπνο. Θέλει άλλη μία αγκαλίτσα, ένα παραμύθι ακόμα, ένα ποτήρι νερό, το αρκουδάκι του που έπεσε από το κρεβάτι... Οι απαιτήσεις του δεν έχουν τελειωμό προκειμένου να καθυστερήσει όσο περισσότερο μπορεί τη στιγμή του αποχωρισμού.

● Εξουθενωμένοι οι γονείς του, αποφάσισαν να εφαρμόσουν ένα τελετουργικό ύπνου, που πλέον απαιτούν να τηρείται κατά γράμμα..., ένα τελετουργικό που τελικά έχει αποτέλεσμα. Πρώτα ο μπαμπάς, χωρίς να βιάζεται, του διαβάζει ένα παραμύθι. Ύστερα είναι η σειρά της μαμάς να έρθει στο δωμάτιο. Φέρνει στον Βίκτορα την κουβερτούλα του που είναι μόνο για τον ύπνο και αναδίδει το γνώριμο άρωμα της μαμάς. Του δίνει να πιει νερό και του αναθέτει να προσέχει το αρκουδάκι του στη διάρκεια της νύχτας. Τους καθησυχάζει μετά και τους δύο με ένα γλυκό φιλάκι και βγαίνει ήσυχα από το δωμάτιο.

Η ΕΠΙΜΟΝΗ και η υπομονή είναι τα κλειδιά της επιτυχίας του τελετουργικού του ύπνου: πρέπει να ακολουθείται πάντα με τον ίδιο και απαράλλακτο τρόπο. Έτσι, το παιδί καταλαβαίνει ότι οι γονείς του, ακόμα κι αν το αγκαλιάζουν με στοργή και φροντίδα τη στιγμή του αποχωρισμού, είναι αμετακίνητοι στην απαίτησή τους να τηρείται απαρέγκλιτα το πρόγραμμα του ύπνου. Οι τρυφερές χειρονομίες ευνοούν τη δημιουργία ενός αισθήματος ασφάλειας και βοηθούν το παιδί να βρει μόνο του τρόπους για να κοιμάται αυτόνομα.

*Το τελετουργικό του ύπνου,
για να είναι αποτελεσματικό,
πρέπει να έχει σύντομη διάρκεια
(δευαπέντε έως τριάντα λεπτά).
Αν παραταθεί, υπάρχει κίνδυνος
να χάσει την αξία του.*

Καθένας στο κρεβάτι του!

🔴 Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται μόνο του

☀️ Η **Εμμανουέλα, 2,5 ετών**, ξυπνάει κάθε νύχτα γύρω στη 1 π.μ. και τρέχει να τρυπώσει στο κρεβάτι των γονιών της. Μετά αρχίζουν οι διαπραγματεύσεις προκειμένου να γυρίσει στο δωμάτιό της, επειδή θέλει να την πάει η μαμά της. Κλαψουρίζει λιγάκι όταν τη βάζει ο μπαμπάς στο κρεβατάκι της, αλλά τελικά δέχεται να παίξει το παιχνίδι που της προτείνει: σφίγγει στην αγκαλιά της το μαξιλάρι που της δανείζει η μαμά για να την ησυχάσει. Η γνώριμη μυρωδιά της μαμάς βοηθά τη μικρούλα να αποκοιμηθεί.

🟢 Όταν η Εμμανουέλα ήταν μωρό, η μαμά συνήθιζε κάθε βράδυ να ξαπλώνει πλάι της και να της τραγουδάει νανουρίσματα ώσπου να αποκοιμηθεί. Σήμερα, όταν τυχαίνει να ξυπνήσει, η μικρή αναζητά πάντα αυτή τη στενή σωματική επαφή. Καθώς όμως τα νυχτερινά ξυπνήματα και οι απρόδοτες επισκέψεις της κόρης τους στο κρεβάτι τους εξελίχθηκαν σε πραγματικό πρόβλημα, οι γονείς της αποφάσισαν να φροντίσουν και τη δική τους απαραίτητη νυχτερινή ανάπαυση δίνοντας στην Εμμανουέλα ένα «κομματάκι» από τη μαμά της, για να παρηγοριέται ώστε να επιστρέφει αμέσως στο κρεβάτι της χωρίς δράματα. Σιγά σιγά, η μικρή κατάλαβε ότι τα κλάματά της δεν θα έφερναν τη μαμά στο δωμάτιό της και ότι ήταν προτιμότερο να μένει στη ζεστασιά του κρεβατιού της, αγκαλιά με το αγαπημένο της μαξιλάρι, μέχρι το πρωί!

Η ΚΑΛΟΣΥΝΑΤΗ αθλά σταθερή στάση καταλήγει να αποθαρρύνει τις νυχτερινές επισκέψεις του παιδιού στο δωμάτιο της μαμάς και του μπαμπά. Με την άρνησή τους να του επιτρέψουν να εγκατασταθεί στο κρεβάτι τους, του δίνουν επίσης να καταλάβει τη θέση που κατέχει στην οικογένεια.

Λόγια που κάνουν καλό

«Η μαμά και ο μπαμπάς είναι εδώ, κοντά σου, κοιμήσου ήσυχα.

Να προσέχεις το αρκουδάκι σου τη νύχτα. Κράτα το σφιχτά στην αγκαλιά σου.

Αύριο, μόλις ξυπνήσεις, θα είμαι εδώ για να σου δώσω ένα μεγάλο πρωινό φιλάκι. »

Ε, αν κοιμηθεί και καμιά φορά στο κρεβάτι σας, δεν πειράζει!

► Στο κρεβάτι με τη μαμά και τον μπαμπά

☀ Σήμερα είναι μεγάλη ημέρα για τον **3χρονο Δημήτρη** και τους γονείς του: μόλις μετακόμισαν στο καινούριο τους σπίτι! Ο Δημήτρης είναι κατενθουσιασμένος. Λατρεύει το καινούριο του δωμάτιο, που είναι μεγαλύτερο και φωτεινότερο από το παλιό. Όταν ξυπνάει όμως μέσα στη νύχτα, δεν ξέρει πια πού βρίσκεται και καταφεύγει στο κρεβάτι της μαμάς και του μπαμπά για παρηγοριά...

● Δεν είναι εύκολο να ξαναβρεί κανείς τα σημεία αναφοράς του όταν αλλάζει για πρώτη φορά σπίτι. Οι γονείς του Δημήτρη, ακούγοντας τη φωνή της λογικής, δέχτηκαν να κάνουν μια εξαίρεση και να κοιμηθούν μαζί με το αγοράκι τους. Μπόρεσαν έτσι, ύστερα από μια ημέρα γεμάτη κούραση και στρες, να βυθιστούν και οι τρεις σε έναν βαθύ, αναζωογονητικό ύπνο.

Οι ΑΝΘΡΩΠΟΙ, σε μικρή ηλικία, όπως όλα τα πρωτεύοντα θηλαστικά, έχουν φυσικά ανάγκη από ασφάλεια. Μην έχετε ενοχές λοιπόν αν υποχωρείτε πότε πότε. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία απ' όλη είναι η οικογενειακή ευεξία. Ρωτήστε τους φίλους και τους γνωστούς σας και θα διαπιστώσετε ότι όλοι –ή σχεδόν όλοι– οι γονείς έχουν κοιμηθεί κάποιες φορές με το παιδί τους. Και πολλοί από αυτούς διατηρούν ακόμη τη γλυκιά ανάμνηση μιας νύχτας που πέρασαν και εκείνοι στο κρεβάτι των γονιών τους όταν ήταν παιδιά!

Κατά τον γιατρό Μπορίς Σιρουλνίκ, «τα παιδιά φοβούνται τον ύπνο, που ισοδυναμεί γι' αυτά με εξαφάνιση του κόσμου [...] Η επαφή σώμα με σώμα δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στο παιδί. Το βοηθά να μεγαλώνει, ακόμα και στη διάρκεια του ύπνου».

Δοκιμασμένο και αποδεδειγμένο

Τελετουργία που ηρεμεί το παιδί πριν πάει στο κρεβάτι

■ Βάλτε του να ακούσει απαλή μουσική ή ένα CD με τις αγαπημένες του ιστορίες.

■ Χαμηλώστε έναν τόνο τη φωνή σας και προτείνετε στο παιδί παιχνίδια χωρίς ακουστικά ή φωτεινά ερεθίσματα.

Προτάσεις για την τελετουργία ύπνου

■ Διηγηθείτε στο παιδί ένα παραμύθι με το φως αναμμένο και μετά τραγουδήστε του ένα νανούρισμα ή ένα παιδικό τραγουδάκι (που πρέπει να είναι πάντα το ίδιο) με το φως σβηστό πριν φύγετε από το δωμάτιο.

■ Από την ηλικία των 18 μηνών, ένα παιδί μπορεί να καταλάβει τι περιμένουν οι άλλοι από αυτό. Φροντίστε να θέσετε ξεκάθαρα όρια στην τελετουργία του ύπνου και μην τα τροποποιείτε ποτέ.

■ Τα λόγια που προετοιμάζουν το παιδί για τον νυχτερινό αποχωρισμό πρέπει να είναι γλυκά και ήπια και οι χειρονομίες τρυφερές και ήρεμες. Πάνω απ' όλα όμως, πρέπει να χρησιμοποιείτε τα ίδια λόγια και τις ίδιες χειρονομίες κάθε βράδυ.

■ Μιλήστε του για την ημέρα που κύλησε και έφυγε και περιγράψτε του πόσα όμορφα πράγματα το περιμένουν την επομένη.

Όταν ξυπνάει τη νύχτα ή δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί

■ Σε περίπτωση που το παιδί είναι πολύ αναστατωμένο, νακαέψτε το τρυφερά και μετά δείξτε του πώς να αποκοιμηθεί αγκαλιά με το αγαπημένο του αντικείμενο «παρηγοριάς» για τον ύπνο.

■ Ηρεμήστε το και χαϊδέψτε το προσπαθώντας να το καταφέρετε να μείνει στο κρεβάτι του.

■ Αν κλαίει και αντιδρά, μείνετε στο δωμάτιό του, καθίστε σε μια καρέκλα κοντά στην πόρτα και περιμένετε να ησυχάσει χωρίς να του μιλάτε.

■ Φροντίστε να ενεργείτε πάντα με τον ίδιο τρόπο όταν πάτε να δείτε το παιδί στο δωμάτιό του τη νύχτα. Με τη στάση σας, που πρέπει να αποπνέει σταθερότητα και ψυχραιμία, δείξτε του ότι εσείς έχετε τον έλεγχο της κατάστασης όσον αφορά τον ύπνο του, αλλιώς μην θυμώνετε ποτέ μαζί του.

■ Αυξήστε σταδιακά το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μέχρι να πάτε ξανά να το δείτε στο δωμάτιό του, χωρίς βέβαια να το αφήσετε να βραχνιάσει από τις φωνές!

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.



Ώρα για ύπνο!

**Πώς μπορείτε να μάθετε στο παιδί σας
να αποκοιμιάται μόνο του;**

**Πώς να το ηρεμήσετε όταν έρχεται
η ώρα για ύπνο;**

**Πώς πρέπει να αντιδράτε όταν έχει
επανελημμένα εφιάλτες;**

**Πώς θα το κάνετε να αγαπήσει
τον μεσημεριανό ύπνο;**

Ένα έξυπνο βιβλίο γεμάτο πρακτικές συμβουλές, που βοηθούν τους γονείς να ξεπεράσουν τα προβλήματα που σχετίζονται με τον ύπνο του παιδιού.

- Για κάθε στάδιο της παιδικής ηλικίας, αναλύονται καθημερινές καταστάσεις ώστε να τις δείτε με ψυχραιμία και να αντιδράσετε καλύτερα.
- «Δοκιμασμένες και αποδεδειγμένες» συμβουλές και λύσεις.
- Ακριβείς απαντήσεις των ειδικών σε όλες τις ερωτήσεις σας.

Χωρίς να ξεχνάμε τους καλύτερους συμμάχους για μια ήρεμη και ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή: άφθονο χιούμορ και τρυφερότητα!

www.minoas.gr



9 789604 819300
ISBN 978-960-481-930-0

ΚΩΔ. 32068



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)