

DRZEMKA – DOBRA CZY ZŁA?

Drzemka jest dobra dla dzieci. Tutaj naukowcy i lekarze nie mają wątpliwości i wymieniają szereg jej zalet:

- **dzięki niej mózg może odpocząć.**
Dziecko codziennie intensywnie poznaje świat. Jego mózg non stop atakowany jest masą bodźców. Aby je sobie ułożyć, przetworzyć i przyswoić, potrzebuje spokoju, czyli odpoczynku w postaci snu. On też sprawia, że po przebudzeniu mózg jest bardziej chłonny i lepiej pracuje;
- **daje siłę do zabawy** – po śnie poprawia się wydolność organizmu;
- **stymuluje rozwój fizyczny dziecka** – już podczas płytkiego snu wydziela się w organizmie hormon wzrostu;
- **pozwała zlikwidować niedobory snu**, spowodowane np. z wczesnym wstawaniem do przedszkola;
- **uspokaja dziecko**, bo redukuje poziom stresu w organizmie;
- **wzmacnia odporność** m.in. dlatego, że podczas snu wydziela się melatonina-hormon, który dobrze wpływa na pracę układu odpornościowego.

Żeby jednak drzemka spełniła swoją rolę powinna:

- **trwać 1-1,5 godziny;**
- **kończyć się mniej więcej 4-5 godzin przed wieczornym snem.** Tak by dziecko zdążyło się jeszcze potem zmęczyć, chętnie położyło się wieczorem spać i spokojnie zasnęło;
- **kończyć się przed 16.00.** W przeciwnym razie może powodować problemy z wieczornym zasypianiem;
- **odbywać się w łóżku dziecka**, a nie dowolnym miejscu w mieszkaniu (w przedszkolu też powinno to być zawsze to same miejsce). To potrzebne dla utrzymania rytmu dnia i codziennych rytuałów.

Kiedy dziecko nie chce spać w dzień

Co jednak robić jeśli dziecko nie chce kłaść się po południu? Przede wszystkim trzeba zbadać okoliczności i to, czy rzeczywiście nie potrzebuje już drzemki (a są takie dzieci). Jeśli chętnie kładzie się spać w domu po południu, a w przedszkolu odmawia leżakowania, to znaczy, że trzeba próbować je do tej drzemki zachęcać. Oczywiście nie chodzi o to, by wychowawczynie zmuszały do leżenia po obiedzie, ale by nie odpuszczały tego („Jak nie chce, to niech nie śpi”). Trzeba wspólnie się zastanowić co może dziecku przeszkadzać zasnąć w przedszkolu. Może nadmiar bodźców nie pozwala mu się wyciszyć? - Wtedy trzeba postarać się jakoś zmniejszyć ich ilość w otoczeniu. A może godzina leżakowania w przedszkolu nie pokrywa się z tą, jaką przeznaczacie w domu na drzemkę? - Tutaj warto dopasować porę odpoczynku dziecka w weekendy do tej, jaka jest w przedszkolu. Zgranie domowego rytmu dnia z przedszkolnym może skutkować tym, że pociecha chętnie skorzysta z możliwości leżakowania. Zawsze też warto dać dziecku ulubiony kocyk oraz przytulankę, z którą zwykle śpi w domu. A nuż pomoże.

A jeśli dziecko nigdzie nie chce spać po południu? Zaczynij mu się uważnie przyglądać. Spróbuj zaobserwować, kiedy jest bardziej zmęczone. Jeśli widzisz, że po obiedzie chętnie siada do spokojnej zabawy np. układa puzzle lub ogląda książki, zaproponuj wspólne czytanie w łóżku. Zasnęło raz, drugi, trzeci... to znak, że potrzebuje takiego odpoczynku. I warto pielęgnować ten popołudniowy zwyczaj czytania książek, nawet jeśli nie zawsze zakończy się snem dziecka. A jeśli nawet pewnego dnia dojdiesz do wniosku, że malec już przestał zasypiać nad książeczką, nie rezygnuj jeszcze z waszego rytuału. Wręcz przeciwnie, pielęgnuj go. Dzięki temu dziecku będzie później łatwiej żyć w zgodzie ze swoim organizmem i zachować równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem.

W przypadku przedszkolaków dobrze jest, gdy odpoczynek zostanie rozbity na dwa etapy (sen nocny i drzemka). Nawet jeśli drzemka trwa tylko kwadrans, pozwól dziecku położyć się, jeśli ma na to ochotę. Badania pokazują, że już po 6 minutach snu poprawia się nasza pamięć, zaś po 20 minutach – zdolność reakcji.

Naukowcy z Uniwersytetu Massachusetts przeprowadzili ciekawy eksperyment z udziałem 40 dzieci w wieku przedszkolnym. Dowiedli w nim (co opisali na łamach Proceedings of the National Academy of Sciences), że dzieci, które po obiedzie ucięły sobie drzemkę, zapamiętały więcej z porannej zabawy (przypominającej memo) niż rówieśnicy, którzy pozostali aktywni przez cały dzień. Lepiej też radziły sobie z zadaniami, do których wykorzystywane są zdolności wzrokowo-przestrzenne.

Opracowała Monika Lewandowska pedagog