

5 tipů, které vám usnadní večerní ukládání



Také už si ani nevzpomínáte, kdy naposled šly vaše děti do postele bez lumpačení? Pokud je večerní ukládání dětí u vás doma spíše hrou na kočku a na myš, zkuste následující doporučení.

„Než dostanu Ellu do postele, trvá to i přes dvě hodiny. Často jí přečtu celou knížku, jak chtěla a stejně to nepomáhá. Večer pak upadnu do postele úplně vyčerpaný.“ otec 3leté Elly

1. Spací rituály – zaveďte večerní rutinní program a projděte si jej s dítětem krok za krokem. Například: hra před večeří, večeře, koupání, pyžamo, zoubky, pohádka. Dejte dítěti vybrat plyšovou hračku, která bude jen na spaní a se slovy „Dobrou noc“, zazpívejte „uspávací“ písničku. Ta bude signálem k tomu, že je čas jít spát. Nad postel si například můžete pověsit otáčecí cedulku, kde se místo sluníčka objeví měsíc. S jasně nastaveným řádem si dítě rychle osvojí jednotlivé kroky a brzy je zvládne samo. „Spacími“ rituály si dítě osvojuje smysl pro řád, získává pocit jistoty a posiluje svoji sebedůvěru.
2. Pravidelnost – budete-li při dodržování spacích rituálů jednou důslední a třikrát ne, výsledek se sotva dostaví. Jakmile jednou nastavíte večerní rituály, je důležité myslet to vážně. Velmi brzy začnete sklízet plody úspěchu. Jednotlivé kroky by měly probíhat každý den přibližně ve stejný čas.
3. Denní plán – večerní ukládání dětí si zjednodušíte i nastavením celodenního plánu. Každý podvečer si s rodinou naplánujte, jak bude probíhat následující den. Vypíchněte podstatné věci a opěrné body důležité pro dítě. Například ráno do školky – autem s tátou, ze školky po obědě – busem s mamkou, doma nakrmit zvířátko, k večeří palačinky, pohádku před spaním přečte táta. Děti milují rutinu,

dává jim pocit jistoty a bezpečí, zvyšuje jejich sebevědomí. Plánováním docílíte lepších výsledků a fungování rodinného programu na jedničku. Přinese vám větší klid přes den, ale i večer.

4. Čas pro dítě – dnešní hektická doba přináší tolik povinností, že je náročné spravedlivě rozdělit 24 hodin tak, jak chceme a potřebujeme. Zkuste si přesto denně najít čas pro každé z vašich dětí. Buďte jen s ním a společný čas smysluplně zaplňte – bez mobilu, televize, tabletu. Můžete spolu postavit hrad z písku, malovat prstovými barvami déšť, upéct koláč nebo si povídat s knížkou v ruce. Když dítě nemusí o vaši pozornost bojovat, třeba právě před spaním, cesta do hajan je snazší.
5. Čas pro rodiče – nastavte si doma čas pro mámu a tátu. To je doba, kdy jste dítě uložili, právě poté co se najedlo, napilo, vyčůralo, poslechlo pohádku a kapesníky si dalo pod polštář... Poté patří čas pouze dospělým. Jak s ním naloží, je už na nich. Trávit tyto vzácné okamžiky naháněním dětí zpátky do postele asi není to pravé.
6. Rušivé vlivy – věnujte pozornost informacím, které vaše dítě absorbuje, a to nejen před spaním. Znepokojivé televizní zprávy, dlouhé sledování nevhodných programů či hodiny strávené hraním na počítači ke klidnému spánku sotva přispějí. Naopak procházka před večerí nebo zapojení dítěte do příprav jídla bude bonusem pro celou rodinu.

Výzkumy, které byly provedeny napříč severskými zeměmi, prokázaly, že děti, které mají pravidelný režim, usínají rychleji, dříve vstávají a méně často se v noci budí. Když dítěti nastavíte spací rituály, přispějete ke kvalitě jeho spánku, užijete si víc večerního klidu a získáte čas pro sebe.

„Spací“ rituály = kvalitní spánek pro celou rodinu!“