

Trečia pamoka: Miegas ir rutina. Vaikų miego problemų sprendimai

Kodėl daugelis vaikų turi sunkumų užmigti? Vaikų smegenys yra jautrios išoriniams dirgikliams. Tai ypač aktualu prieš miegą, kai vaikų galvose besisukančios mintys, tiksintys laikrodžiai, viliojantys ekranai ir netgi troškulys gali trukdyti vaikui užmigti. Čia mėginsime apžvelgti, kaip padėti vaikui pasiruošti miegui.

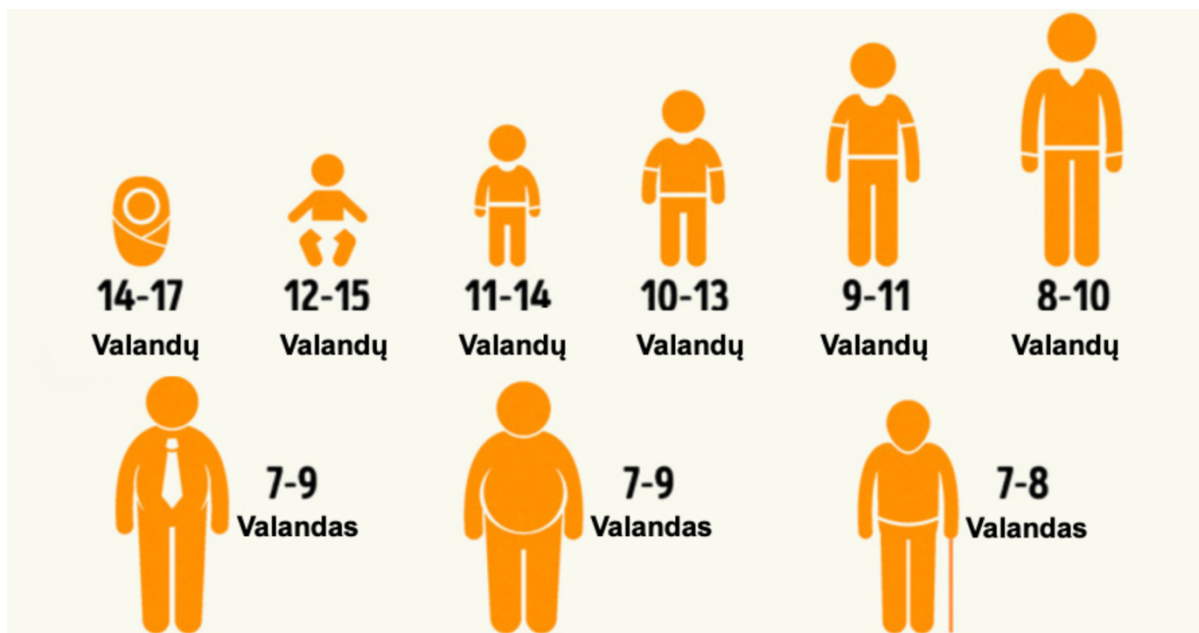


Kiekvienas iš tėvų kartais susiduria su įvairiomis vaikų taktikomis kaip neiti miegoti. Kartais pasiruošimas miegoti ir geras nakties poilsis yra kasdienis vaiko iššūkis, kuris gali turėti rimtų pasekmių sveikatai.

Nacionalinio Amerikos miego fondo apklausa parodė, kad daugiau nei trečdalis tėvų praneša, kad suplanuotos aktyvios vakarinės veiklos trukdo vaikui gerai išsimiegoti. Taip pat, vienas iš keturių tėvų teigia, kad dėl namų darbų jų vaikui buvo sunkiau gerai išsimiegoti bent kartą per praėjusias septynias dienas. Pridėjus nuolatinę dirbtinę kambario šviesą ir žiniasklaidos skleidžiamą informacijos triukšmą, prieinamą bet kuriuo paros metu, yra nuostabu, kad yra gerai išsimiegančių žmonių.

Tik viena blogo miego naktis gali apsunkinti vaiko dėmesingumą ir paskatinti vaiką labiau priešintis suaugusiųjų pamokymams, tuo pačiu sekantį vakarą pasunkindama pasiruošimą miegui. Jeigu laiku nesusiėmus, toks modelis gali kartotis be galo. Prastas miegas gali neigiamai paveikti mokymąsi ir atmintį. Realybė yra tokia, kad miego metu vaikai mokosi tiek, kiek ir prabudę. Miegas yra būtent ta mokymosi fazė, kada mokymasis yra įtvirtinamas.

Taigi miegas vaikams yra labai svarbus ir sunkiai įgyvendinamas veiksnys, mes visi tą suprantame, tačiau ką galime padaryti norėdami padėti vaikams įveikti miego problemas?



Įvertinkite miego rutiną

Svarbu, kad miegas būtų nustatytas tiek laiko, tiek erdvės ribose, kaip ypatingas veiksmas, kurį svarbu įsisavinti vaikams. Tai reiškia, kad pasiruošimą miegui reikia pradėti pakankamai anksti, atsižvelgiant į vaiko amžių.

Mokyklinio amžiaus vaikams siūloma pradėti miego rutiną ne vėliau kaip 19:30 val., kad vaikas gautų rekomenduojamas 10-12 valandų miego, kurio reikalauja jų kūnas. Pasiruošimą miegui galima pradėti laikantis tam tikros įprastos ir nuoseklios rutinos, kuri gali pasibaigti kažkokiu pozityviu ritualu - knygos skaitymu, dainos dainavimu, maldų sakymu ar kalbėjimu apie geriausią vaiko dienos dalį - tai suteiks teigiamas asociacijas su miegu.

Išjungti visus įrenginius

Prieš miegą vaikai turėtų vengti sunkių valgių ir energingų pratimų, taip pat valandą prieš miegą neturėtų naudoti ekranų. Tai reiškia, kad nereikėtų prieš miegą siųsti trumpųjų žinučių, žiūrėti filmukų, tikrinti Facebook'o ar žaisti videožaidimų. Tikiu, kad daugelis tėvų prieštaringai vertina tokias rekomendacijas. Tiesa ta, kad šviesa sklaidžiama iš ekranų veikia kankorėžinę liauką, ir sumažina melatoniną, hormono, kuris reguliuoja miego ir pabudimo ciklus, gamybą. Populiarūs "Anti-Blue Light" kompiuterio akiniai filtruoja šviesą, kas sumažina ekranų poveikį hormono gamybai, tačiau jie vis tiek negali atsikratyti stimuliuojančio informacijos poveikio smegenims. Taigi, net jeigu tokie akiniai ir gali išspręsti dalį problemos, jie nepadaeda kūnui ir smegenims atsipalaiduoti ir pasiruošti miego ciklui. Laikantis šios - valanda prieš miegą be ekranų strategijos - gali būti vienas iš efektyviausių būdų padėti vaikui išsimiegoti. Labai svaru pabrėžti, kad vaiko buvimas be telefono prieš miegą nėra bausmė, o strategija padėsianti vaikui suformuoti sveiko gyvenimo ir gero rytojaus įpročius.

Specialisto pagalba

Jei darbas su vaiku nepadaeda išspręsti miego problemų, arba vaikas miega pakankamai, tačiau atrodo mieguistas, galbūt laikas apsisvarstyti specialisto konsultaciją. Tai gali rodyti rimtesnį miego sutrikimą, pavyzdžiui miego apnėją (apnėja – graikų kalbos žodis, kuris reiškia „nekvėpuojantis“). Miego apnėja - tai ne mažiau kaip 10 sek. sustojęs kvėpavimas miegant.

Kartais kvėpavimas sustoja 20-30 sek., retai 2-3 min. Miego apnėjos sindromu serga 1–4 proc. gyventojų.) ar neramių kojų sindromą (neramių kojų sindromas (NKS) – tai lėtinė jutiminė – motorinė liga, pasireiškianti intensyviu, nenugalimu noru judinti kojas ir nemaloniais ar skausmingais pojūčiais jose ramybės metu. Dažnai jis pasireiškia miegant (miegant paprastai nebūna nemalonių pojūčių). Apie 90 proc sergančiųjų šis sindromas sukelia ilgalaikę nemigą naktį ir nuolatinį mieguistumą dieną). Geros žinios yra tai, kad beveik visiems miego sutrikimams yra veiksmingi gydymo būdai, padedantys vaikams gauti reikiamą poilsį.

Parengta remiantis Dr. Joel Nigg ir med. Dr. Elizabeth Super

Trečios iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas, 2020