

## Πώς θα πείσετε το παιδί σας να πάει στο κρεβάτι



Τα πράγματα είναι απλά:

Εσείς θέλετε να πάει στο δωμάτιό του επειδή είναι ώρα για ύπνο κι εκείνο θέλει να μείνει λίγο ακόμα ξύπνιο, να είναι δίπλα σας ή -έστω- να κοιμηθεί στο κρεβάτι σας. Πώς θα γίνει να καταφέρετε να το βάλετε για ύπνο στο κρεβάτι του και να εξασφαλίσετε ότι θα μείνει όλη τη νύχτα εκεί;

Εμείς σας προτείνουμε 5 tips που μπορείτε, τουλάχιστον, να δοκιμάσετε:

### **1. Αρχίστε να το προετοιμάζετε από πολύ νωρίς**

Εάν το πρόβλημα είναι ότι το παιδί προτιμάει την κρεβατοκάμαρα των γονιών από τη δική του, είναι σκόπιμο να αρχίσετε να του εξηγείτε ποια είναι η διαδικασία από αρκετά νωρίς μέσα στη μέρα, λέγοντάς του π.χ. «απόψε θα κοιμηθείς στο δικό σου δωμάτιο, στο κρεβάτι σου και η μαμά με το μπαμπά θα κοιμηθούν στο δικό τους». Φροντίστε να περνάει αρκετό χρόνο στο δικό του χώρο, π.χ. να παίζει εκεί, ώστε να νιώσει οικειότητα και να μην αντιμετωπίζει το δωμάτιό του σαν ένα μέρος «απομόνωσης» όπου το στέλνετε μόνο για ύπνο.

## **2. Γίνετε όσο πιο... βαρετοί μπορείτε**

Συνήθως τα παιδιά αρνούνται να πάνε για ύπνο επειδή πιστεύουν ότι θα χάσουν κάτι... συναρπαστικό. Το πιο πιθανό είναι ότι το παιδί σας θεωρεί ότι όταν εκείνο πάει στο δωμάτιό του, εσείς θα περνάτε τέλεια, βλέποντας τηλεόραση, τρώγοντας παγωτό ή ακόμα και παίζοντας κουκλοθέατρο με τις δικές του κούκλες! Δεν είναι λογικό να μη θέλει να το χάσει; Εξηγήστε του ότι κι εσείς ετοιμάζεστε για ύπνο κι ότι όλοι θα πάνε στο κρεβάτι τους, οπότε δεν χρειάζεται να ανησυχεί ότι κάτι σπουδαίο θα γίνει όσο αυτό κοιμάται!

## **3. Προσφέρετε ανταλλάγματα!**

Για κάποιο ανεξήγητο λόγο, τα παιδιά λατρεύουν τα αυτοκόλλητα. Προμηθευτείτε πολλές καρτέλες με αυτοκόλλητα με τους αγαπημένους του ήρωες και υποσχεθείτε ότι θα παίρνει ένα κάθε φορά που θα πηγαίνει χωρίς ενστάσεις ύπνο ή που θα κοιμάται όλη νύχτα στο κρεβάτι του (ή και τα δύο). Εάν το δικό σας παιδί δεν έχει μανία με τα αυτοκόλλητα, μπορείτε να βρείτε κάποιο άλλο αντάλλαγμα, όμως προσοχή: δεν θέλετε να αντικαταστήσει μια κακή συνήθεια με μια άλλη, οπότε μην προσφέρετε junk food ή γλυκά προκειμένου να πάει στο κρεβάτι του.

## **4. Καθιερώστε συγκεκριμένο ωράριο ύπνο και μείνετε πιστοί σ' αυτό**

Η ρουτίνα είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά που νιώθουν ασφάλεια όταν ξέρουν τι να περιμένουν. Επιπλέον, όταν ένας άνθρωπος πηγαίνει για ύπνο κάθε μέρα την ίδια ώρα, πολύ σύντομα, το βιολογικό του ρολόι συντονίζεται μ' αυτό το πρόγραμμα και τη συγκεκριμένη ώρα αρχίζει να νυστάζει! Φροντίστε, λοιπόν, το παιδί να κοιμάται σε σταθερές ώρες, κάθε μέρα, χωρίς εξαιρέσεις. Μπορεί αυτό να σας δυσκολεύει γιατί ίσως θέλετε να είστε πιο ευέλικτοι, π.χ. τα Σαββατοκύριακα, αλλά σίγουρα θα σας εξασφαλίσει πιο ήρεμες βραδιές τις καθημερινές.

## **5. Κλείστε την τηλεόραση**

Παρόλο που πολλά παιδιά (αλλά και ενήλικες) πιστεύουν ότι λίγη ώρα μπροστά στη μικρή οθόνη βοηθάει να χαλαρώσεις και να νυστάξεις ευκολότερα, έρευνες έχουν δείξει ότι όταν βλέπουμε τηλεόραση το βράδυ ο οργανισμός χρειάζεται

περισσότερο χρόνο για να αποκοιμηθεί ενώ επηρεάζονται οι φυσιολογικοί κύκλοι του ύπνου. Επιπλέον, στα μικρά παιδιά μπορεί να προκαλέσει εφιάλτες, κυρίως εάν είδαν κάτι με πολύ έντονες εικόνες ή κάτι τρομαχτικό πριν κοιμηθούν. Η καλύτερη δραστηριότητα λίγο πριν το ύπνο είναι κάποιο χαλαρό παιχνίδι (π.χ. παζλ ή memory) ή να τους διαβάσετε ένα βιβλίο.

## **6. Κρατήστε σταθερή στάση**

Εάν το παιδί σας έρχεται στο κρεβάτι σας κάθε βράδυ και μερικές φορές το αφήνετε να κοιμηθεί μαζί σας, είναι μάλλον απίθανο να κόψει αυτή τη συνήθεια. Το ίδιο κι όταν ισχυρίζεται ότι δεν είναι αρκετά κουρασμένο για να πάει για ύπνο: εάν κάπου κάπου δέχεστε αυτό το επιχείρημα και επιτρέπετε να πάει στο κρεβάτι του αργότερα, τότε θα συνεχίσει να διεκδικεί. Το ζητούμενο είναι το παιδί να καταλάβει ότι όταν λέτε «είναι ώρα για ύπνο» ή «θα κοιμηθείς στο κρεβάτι σου» το εννοείτε και δεν πρόκειται να κάνετε πίσω (εκτός βέβαια από έκτακτες περιπτώσεις όπως, για παράδειγμα, εάν είναι άρρωστο ή εάν έχει συμβεί κάτι που το έχει κάνει να ταραχτεί).

**Πηγή:** [mamamia.gr](http://mamamia.gr)