

## Η ώρα του ύπνου: μια ακόμη γονεϊκή πρόκληση

Σε πολλές οικογένειες την ώρα του ύπνου δημιουργείται χάος και αναστάτωση. Η διαδικασία που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς για να βάλουν τα παιδιά τους για ύπνο και αυτά με τη σειρά τους να μείνουν στο κρεβάτι μπορεί να διαρκέσει και ολόκληρη τη νύχτα, αν δεν έχει οριστεί ένα πρόγραμμα και δεν υπάρχει αυστηρός έλεγχος. **Ως συνέπεια, την επόμενη μέρα οι εξουθενωμένοι γονείς και τα παιδιά μοιάζουν σαν μια ωρολογιακή βόμβα που είναι έτοιμη να εκραγεί.**

Πρόσφατα γνωστοποιήθηκαν τα αποτελέσματα μιας έρευνας σχετικά με τη συμπεριφορά των παιδιών κατά τη διαδικασία του ύπνου.

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά από αυτά:

-Το 40% των ατόμων που απάντησαν στην έρευνα – επρόκειτο για γονείς και άτομα που φροντίζουν παιδιά – είπαν ότι τα βρέφη και τα νήπια κοιμούνταν λιγότερο από τις 12 με 15 ώρες την ημέρα που προτείνουν οι παιδίατροι και οι ειδικοί στον ύπνο.

-Το 40% απάντησε ότι τα παιδιά του αντιμετωπίζουν καθημερινά προβλήματα ύπνου.

-Το 64% απάντησε ότι τα βρέφη και τα νήπια του παρουσιάζουν τουλάχιστον ένα πρόβλημα συμπεριφοράς ύπνου, κοιμούνται όμως 12 με 15 ώρες τουλάχιστον μερικές φορές την εβδομάδα.

-Το 25% των ατόμων που ρωτήθηκαν είπαν ότι τα βρέφη και τα παιδιά έως 6 ετών φαίνονται νυσταγμένα και κουρασμένα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

-Το 34% πίστευε ότι οι συνήθειες του ύπνου ενός παιδιού μπορούσαν να επηρεάσουν και να αναστατώσουν ολόκληρη την οικογένεια.

-Το 71% των γονιών και των ατόμων που φροντίζουν παιδιά είπαν ότι κοιμούνται λιγότερο από όσο χρειάζονταν.

-Το 98% συμφώνησε ότι τα παιδιά είναι πιο χαρούμενα μετά από έναν καλό βραδινό ύπνο.

Αυτές οι απαντήσεις προέρχονται από γονείς και άλλα άτομα που φροντίζουν παιδιά.

Γιατί όμως τα αποτελέσματα της έρευνας είναι τόσο ανησυχητικά:

Σκεφτείτε το για ένα λεπτό. Πώς αισθάνεστε όταν δεν έχετε ξεκουραστεί αρκετά; **Χωρίς αρκετό ύπνο δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε καλά την επόμενη μέρα, είμαστε εξαντλημένοι κι ευερέθιστοι, οι αντιδράσεις μας είναι πιο αργές και τα επίπεδα της αυτοσυγκέντρωσής μας είναι χαμηλά.** Εάν αυτό συνεχιστεί για πολλές νύχτες, το ανοσοποιητικό μας σύστημα αρχίζει να υποφέρει, είμαστε πιο επιρρεπείς στα κρυολογήματα, νιώθουμε εξουθενωμένοι και είναι επίσης πιο πιθανό να πάθουμε κάποιο ατύχημα. Οι συνέπειες της στέρησης του ύπνου μπορεί να αποβούν πολύ επικίνδυνες – **είναι σαν μια τεχνική βασανισμού.**

**Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά και μάλιστα μερικές φορές είναι χειρότερο.** Τα παιδιά χρειάζονται πολύ περισσότερο ύπνο από ό, τι οι ενήλικες, επειδή μεγαλώνουν

και αναπτύσσονται και νοητικά και σωματικά. Αντίθετα με τους ενήλικες, οι οποίοι μπορεί να πάρουν κι έναν υπνάκο ή να ξεκουραστούν λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας, τα παιδιά που πηγαίνουν για ύπνο πολύ αργά ή που καταφέρνουν να ησυχάσουν μόνο μετά από ώρες αντίστασης δεν θα έχουν αρκετές δυνάμεις την επόμενη μέρα. Ενδεχομένως να έχετε παρατηρήσει ότι **εάν το παιδί σας κοιμηθεί αργά, δεν επηρεάζεται η ώρα που θα ξυπνήσει το πρωί, αλλά η συμπεριφορά, η όρεξη, η διάθεσή του, και φυσικά εσείς**. Θα επικρατήσει δηλαδή το φαινόμενο του ντόμινο.

**Τα προβλήματα του ύπνου επηρεάζουν πολλές οικογένειες και αποτελούν έναν από τους πιο συνηθισμένους λόγους για τους οποίους οι γονείς ζητούν επαγγελματική βοήθεια και συμβουλές**. Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες, ιδιαίτερα τα προβλήματα συμπεριφοράς, χειροτερεύουν και ενδεχομένως να προκαλούνται από το γεγονός ότι τα παιδιά δεν κοιμούνται αρκετά. Ένα παιδί που είναι πολύ κουρασμένο, θα είναι ευέξαπτο ολόκληρη την επόμενη μέρα, γεγονός που έχει συχνά ως αποτέλεσμα ξεσπάσματα οργής, τσακωμούς ή άλλου είδους κακή συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων στο σχολείο. **Μόλις, λοιπόν, οριστεί ένα πρόγραμμα ύπνου, συχνά βελτιώνονται αισθητά και με μαγικό τρόπο και άλλες προβληματικές καταστάσεις**.

Επιλέξτε τη σωστή στιγμή

**Ορισμένοι γονείς πιστεύουν ότι εάν κρατήσουν ένα παιδί ξύπνιο περισσότερο από το κανονικό, θα θέλει περισσότερο να κοιμηθεί, επειδή θα έχει κουραστεί πραγματικά. Συμβαίνει όμως το αντίθετο. Τα παιδιά που έχουν κουραστεί υπερβολικά βρίσκονται σε κατάσταση αλλοφροσύνης και δυσκολεύονται να χαλαρώσουν. Αν επιλέξετε τη σωστή στιγμή – η οποία είναι συνήθως νωρίτερα από αυτό που πιστεύετε – θα έχετε διανύσει τη μισή διαδρομή. Παρατηρήστε τις ενδείξεις – κουρασμένα μάτια, τρίψιμο των αυτιών, πιπίλισμα των δακτύλων, χασμουρητό – όλα έχουν να κάνουν με τη γλώσσα του σώματος.**

Πηγή: <https://www.anagnostopoyloy.gr/i-ora-tou-ypnou/>