



3ο Νηπιαγωγείο Αρχαγγέλου

ύπνος

3-6

Ε Τ Ω Ν

Ήρθε ο καιρός το παιδί των 3 ή 4 ετών να έχει τη δικιά του γυνά και το δικό του "μεγάλο" κρεβάτι.



Για πολλούς γονείς η ώρα του ύπνου είναι μία από τις χειρότερες στιγμές της ημέρας. Το παιδί της προσχολικής ηλικίας αν δεν είναι εξαιρετικά κουρασμένο αρνείται να μπει στο κρεβάτι του. Αυτό γίνεται ακόμη πιο έντονο αν υπάρχουν μεγαλύτερα αδελφάκια. Φοβάται μη "χάσει" κάτι αφού η υπόλοιπη οικογένεια παραμένει ξύπνια.

Τα συναισθήματα αυτά είναι κατανοητά και δεν χρειάζεται αυστηρή προσήλωση στην ώρα. Δείξτε κάποια ευελξία, παζαρώστε την στιγμή που πρέπει να αποσυρθεί και διαβάστε του όταν ξαπλώσει ένα παραμύθι. Αφήστε αναμμένο ένα μικρό φως στο δωμάτιό του και μην ξεχνάτε ότι χρειάζεται κάθε μέρα 10-12 ώρες ύπνου.

3-6

Ε Τ Ω Ν

Τα περισσότερα παιδιά στην ηλικία αυτή κοιμούνται μονακόμματα όλη τη νύχτα. Μερικά όμως βλέπουν όνειρα που τα τρομάζουν και ξαφνικά ακούτε το κλάμμα τους ή τις φωνές τους. Περιγράφουν τρομαγμένα το "τέρας" που ήρθε ή κάποιον ξένο που μπήκε στο σπίτι. Οι κακές αυτές σκέψεις και εικόνες έρχονται συνήθως από ιστορίες που άκουσαν ή από την τηλεόραση που παρακολούθησαν. Σε εσάς επομένως πέφτει το βάρος όχι μόνο για να καθησυχάσετε αλλά και να βάλετε κάποιους περιορισμούς στην τηλεόραση που παρακολουθούν ιδίως μετά τις απογευματινές ώρες. Το πρόβλημα γίνεται εντονότερο (χωρίς όμως να πρέπει να σας ανησυχεί) αν βλέπουν εφιάλτες και, ξαφνικά, με τα μάτια ορθάνοικτα, ουρλιάζουν πανικόβλητα και διαπιστώνετε ότι δεν επικοινωνείτε μαζί του.



Σφιχτείτε το στην αγκαλιά σας, μην προσπαθείτε να το λογικεύετε ή να το ξυπνήσετε, μιλάτε σιγά και ήρεμα και ύστερα από 10-20 θα δείτε ότι ηρεμεί και ξαναπέφτει για ύπνο. Την άλλη μέρα δεν θυμάται τίποτα, εσείς όμως δεν μπορείτε εύκολα να ξεχάσετε τη βραδιά. Οι εφιάλτες στην προσχολική ηλικία είναι συχνοί αλλά λιγοστεύουν ή εξαφανίζονται μετά τον 6ο χρόνο της ζωής.