**ROZWÓJ DZIECKA – WPŁYW SNU**

Sen jest potrzebny każdemu, ma on ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka. Jest przede czasem regeneracji i wypoczynku. W przypadku dzieci, których ośrodkowy układ nerwowy jest jeszcze niedojrzały, sen stanowi istotną rolę w procesie zdrowotnym i rozwojowym. W wczesnym okresie życia dziecka mózg wykonuje ogromną pracę właśnie podczas snu. Analizuje, przetwarza, dokumentuje, zapamiętuje i segreguje wszystkie informacje uzyskane podczas aktywności dziecka.

Sen charakteryzuje się powtarzalnością i cyklicznością, podczas snu występują po sobie fazy, podczas których organizm jest wprowadzany w stan obniżenia wrażliwości na bodźce zewnętrzne oraz częściowej bezwładności.

 I faza charakteryzuje się głębokim snem.

II faza to specjalne stadium snu, w trakcie którego pojawiają się marzenia senne.

**CO DZIECKO ROBI WE ŚNIE?**

1.Rośnie
Przysadka mózgowa wydziela porcjami przez całą dobę somatotropinę -hormon wzrostu. Ich wielkość jest zależna między innymi od pory doby. Najwięcej somatotropiny wydzielanej jest w nocy tuż po zaśnięciu kiedy sen jest bardzo głęboki. Nieregularny tryb życia może zakłócić proces wydzielania somatotropiny, co będzie się objawiało spowolnieniem wzrostu dziecka.

 2.Odpoczywa

Podczas snu w organizmie człowieka zachodzi wiele istotnych procesów. Wydzielany jest nie tylko hormon wzrostu ale także neuroprzekaźniki czyli substancje, które umożliwiają komórkom nerwowym komunikowanie się. Brak snu zakłóca ich wydzielanie. Z tego powodu dziecko niewyspane jest nerwowe, marudne i nie ma ochoty na zabawę

3.Wzmacnia się

Dobry sen ma też duży wpływ na układ immunologiczny dziecka. Kiedy snu jest zbyt mało spada odporność dziecka. Staje się bardziej podatne na infekcje i choroby. Chore dziecko potrzebuje znacznie więcej snu, żeby szybciej wrócić do zdrowia.

4.Zapamiętuje

Gdy dziecko śpi tylko pozornie nic nie robi. W fazie , w której pojawiają się marzenia senne ,mózg wykonuje ciężką pracę. Jeszcze raz odczytuje wszystko czego dziecko się nauczyło, co zobaczyło i co przeżyło w ciągu dnia. Następnie porządkuje pozyskane informacje. Dzięki tym procesom dziecko uczy się i kolejnego dnia może korzystać z tego co przeżyło poprzedniego, gdyż w nocy mózg usystematyzował sobie dotychczasową wiedzę.

5.Trenuje mózg

W ciągu dnia dzieci wykorzystują tylko niewielką część mózgu. W czasie snu natomiast są pobudzane także te obszary, które nie były używane w dzień. Jego mózg musi przygotować się do wszystkich wyzwań, które czekają go w przyszłości.

JAK DŁUGO POWINNY SPAĆ DZIECI?

Dziecko w wieku 3-5 lat 10 – 13 godzin

Dziecko w wieku 6-12 lat 9 – 12 godzin

**DO CZEGO PROWADZI NIEDOBÓR SNU?**

Chroniczne niewyspanie może prowadzić do zaburzeń w gospodarce hormonalnej, powoduje to między innymi nadmierne wydzielanie kortyzolu, czyli hormonu stresu.

Bardzo ważna jest odpowiednia ilość snu dzieci, które niedosypiają mają problemy z koncentracją i zapamiętywaniem. Ciężko radzą sobie z regulowaniem nastrojów, co objawia się u nich marudnością, płaczliwością oraz rozdrażnieniem. W skrajnych przypadkach brak snu manifestuje się u dzieci agresywnością i radzeniem sobie krzykiem w sytuacjach stresowych. Wyspany, wypoczęty organizm działa lepiej na wszystkich płaszczyznach, zaczynając od fizycznej energii i siły a kończąc na emocjonalności i funkcjonowaniu społecznym i osobistym.

Wielu rodziców uskarża się na trudności w zakresie snu i zasypiania u swoich dzieci. Propozycje, które mogą pomóc dzieciom w zasypianiu w przypadku :

1. Strachu przed ciemnością

 Zorganizujmy wieczorne zabawy w ciemności np. z użyciem latarek, zajrzyjmy pod łóżko oraz w inne miejsca, które wydają się dziecku przerażające. Zabawmy się w odkrywanie cieni, pokażmy dziecku, jak powstaje cień i zamieńmy „czarnego potwora” w zabawę w zgadywanie „czyj to cień?”.

 Pozwólmy dziecku na włączenie specjalnej lampki nocnej o przymglonym świetle, która nie rozproszy jego uwagi a pozwoli na poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

 Porozmawiajmy z dzieckiem o tym, że rodzice śpią w pokoju obok i nawet w nocy dbają o to, aby dziecko było bezpieczne.

 Wybierzmy z dzieckiem towarzysza snu (ulubionego misia, kocyk, lalkę).

 Gdy dziecku śnią się koszmary omówmy je z nim i spróbujmy dokończyć opowieść senną tak, aby zakończyła się pozytywnie lub narysujmy straszną postać ze snu razem z dzieckiem i kolorowymi pisakami/ kredkami zmieńmy ją tak, aby wyglądała śmiesznie, a nie strasznie.

1. Protestu przed samodzielnym zasypianiem , gdy dziecko jest drażliwe przed snem i w ciągu nocy:

Ustalmy wspólnie z dzieckiem określoną porę zasypiania i wstawania i zapiszmy tą zasadę w widocznym miejscu. Wspólne ustalenia pozwolą żeby i rodzic i dziecko mogło wypowiedzieć swoje zdanie i ustalić kompromis. Możemy wykorzystać tabliczkę motywacyjną , do której będziemy przyczepiać np. naklejki za każdym razem , kiedy dziecko zastosuje się do ustalonej zasady, będzie to wzmacniało u dziecka chęć bycia samodzielnym i motywowało do osiągania postawionych celów.

Bardzo ważna również jest higiena snu .Zabawa w pościeli oraz długie przebywanie w rozłożonym łóżku o ile wielce przyjemne jednak negatywnie wpływają na możliwość szybkiego zaśnięcia. Niech łóżko kojarzy się dziecku ze snem i wypoczynkiem a nie z zabawą i energią, pokój dziecka przed snem powinien zostać wywietrzony, temperatura powinna być optymalna (ani za zimno, ani za gorąco), powietrze nie powinno być ani nadmiernie wilgotne ani zbyt suche.

Unikajmy podawania dużej ilości płynów dziecku przed snem, ponieważ będzie to skutkowało wstawaniem w nocy do toalety.

Unikajmy podawania posiłków dziecku przed samym snem, gdyż funkcje trawienia będą utrudniały zaśnięcie oraz mogą przyczyniać się do wybudzania w ciągu nocy.

Ustalmy z dzieckiem „rytuał zasypiania”: umówmy się na określony harmonogram (np. kąpiel, przebranie w piżamę, czytanie bajki/ śpiewanie kołysanek, ucałowanie dziecka, opuszczenie pokoju przez rodzica, zaśnięcie dziecka).

Starajmy się unikać szaleńczych zabaw tuż przed snem, oglądania telewizji, słuchania głośnej rytmicznej muzyki. Zastąpmy te czynności spokojniejszymi aktywnościami, które pomogą dziecku się wyciszyć i przygotować organizm do zaśnięcia.

Bądźmy w swoich postanowieniach stanowczy i konsekwentni a jednocześnie pełni sympatii i życzliwości dla dziecka.

Wyżej wymienione propozycje stosowane w odpowiedni sposób mogą w znacznym stopniu ułatwić sprawę snu i zasypiania zarówno dziecku jak i pozostałym członkom rodziny. Należy jednak pamiętać o tym, żeby umiejętnie dostosować je do dziecka i jego wieku. Zdarzają się jednak sytuacje na tyle trudne takie jak : zaburzenia snu, zaburzenia lękowe, emocjonalne, gdzie niezbędne będzie wsparcie odpowiedniego specjalisty.

**Bibliografia:**

1. F. L. Ilg, L. B. Ames, S. M. Baker, Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat., GWP, Sopot 2015.

2. P. C. Kendall, Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji., GWP, Sopot 2015.

 Opracowała : mgr Danuta Dąbek