



KAI VAIKUI SUNKU UŽMIGTI NAKTĮ

40-60 proc. vaikų nenori eiti miegoti ir išvysto strategijas, kaip nakties miego laiką atidėti. Kodėl?

- **1 - 2 metų** vaikai gali atsisakyti eiti miegoti, nes bijo atsiskirti nuo tėvų ir bijo, kad tėvams atsitiks kas nors blogo. Tai amžius, kai pagrindinis vaikų poreikis – saugumas.
- **3 - 5 metų** vaikai bijo vaiduoklių ir pabaisų, besislepiančių po lova ar už užuolaidos. Tai amžius, kai vaikų vaizduotė vystosi ypač sparčiai ir gali atsirasti įvairių baimių.
- **6 - 7 metų** vaikai bijo eiti miegoti dėl garsų už lango, dėl nerimo, kad kas nors įsilauš į namus ar kad kils gaisras. Tai amžius, kai vaikai įvairius įvykius bando “pamatyti” suaugusiųjų akimis.

Kartais vaikai negali užmigti dėl per daug įspūdžių dienos metu arba dėl to, kad jie išsimiegojo dienos metu ir dabar paprasčiausiai nėra pavargę.

Kas padėtų nuraminti nerimaujantį prieš miegą

- **1 - 2 metų vaiką:** Saugios ir ramios aplinkos sukūrimas ir pasiekiami tėvai. Taip pat daugiau apkabinimų ir mylavimų prieš miegą, rankos davimas migdantis ir mylimas minkštas kiškis ar meškutis palaikantis kompaniją miego metu.
- **3 - 5 metų vaiką:** Nuraminimas, kad kambaryje tikrai nėra nei vaiduoklių, nei pabaisų, nei kitų padarų besikėsinančių į ramų vaiko miegą. Tėvams gali tekti vaiduoklius ir pabaisas “išsivesti” arba “išvaikyti”, kad netrukdytų vaikui miegoti. Jei vaiduokliai ir pabaisos priešinasi ir nori likti kambaryje, kur miega vaikas, teks su jais susidraugauti, pasakant vaikui, kad tai draugiškos ir vaikų gerais sapnais besirūpinančios būtybės.
- **6 - 7 metų vaiką:** Realistiškas pokalbis apie Jūsų namų ir jų gyventojų saugumą, namų durų tvirtumą ir langų sandarumą bei ką daryti gaisro atveju ir pan. Vaiko nerimą sumažins tiksli ir jam suprantama informacija ir atsakymai į jo klausimus.



Kas dar padeda vaikams lengviau užmigti:

- **Pastovus miego laikas.** Svarbu, kad vaiko miego laikas būtų pastovus ir nustatytas atsižvelgiant į jo amžių ir poreikius. Su amžiumi miego poreikis gali keistis.
- **Veiklos sulėtinimas prieš miegą.** Likus maždaug valandai iki miego, svarbu užbaigti aktyvius žaidimus ir pereiti prie ramios veiklos bei pokalbių.
- **Ritualai, parodantys, kad laikas ruoštis miegui.** Vaikui nusiteikti padeda įprasta rutina ir ritualai prieš miegą (pvz., vakarienė, tada trumpas pažaidimas, prausimasis, pasaka, bučkis mamai ir tėčiui ir labanakt). Ritualai veikia raminančiai ir sumažina išsiskyrimo nerimą.
- **Tėvų švelnumas ir tvirtumas prieš vaiko protestus.** Kai kuriems vaikams nepavyksta užmigti iš karto, kai kurie gali migdytis ir pusvalandį. Tada jie gali kviesti tėvus ateiti, patys vaikščioti, prašyti valgyti. Būkite švelnūs, bet tvirti ir gražinkite vaiką į lovą be moralizavimų ir gilių pokalbių.
- **Pamokymas, kaip migdytis, jei nesimiega iškart.** Vaikai užmiega skirtingu tempu. Jei vaikas ilgiau neužmiega, patarkite, kas gali jam padėti (pvz., galvojimas apie atostogas, meškučio migdymas, tylios muzikos klausimas).
- **Knygelė ar pasaka apie miegą.** Pvz., Trace Moroney "Kodėl man patinka miego metas".

SALDŽIŲ SAPNŲ!

