

Svefn barna

Góður svefn er öllum lífsnauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að lengd og gæði nætursvefns hefur áhrif á námsgetu og minni. Í svefni er verið að rifja upp og vinna úr þeim upplýsingum sem við höfum fengið yfir daginn, þessar upplýsingar festast svo í minninu. Ónæmiskerfið virkjast einnig þegar við sofum og þess vegna er svefninn nauðsynlegur til að auka mótstöðu gegn veikindum ásamt því að vera nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska. Leikskólabörn þurfa 10-12 klst svefn á sólarhring. Fastar venjur á háttatíma eru mikilvægar og væri þá lestur, spil, spjall eða rólegur leikur tilvalin leið til að róa barnið niður og sem samverutími foreldris og barns. Hæfilegur samverutími fyrir svefn er 15-30 mínútur.



Góðar svefnvenjur barna og unglunga stuðla að hamingjusamara lífi, meiri ábyrgð á heilsunni, hollari matarvenjum, færni til að takast á við streitu og auka líkurnar á reglulegri hreyfingu.

Nokkur einföld ráð fyrir foreldra sem komið geta að notum við að hjálpa börnum og unglingum að ná betri nætursvefni.

- 1.** Koma á reglulegum svefntíma þ.e. sofna og vakna á svipuðum tíma á hverjum degi. Ef börn og unglingar fá nægjanlegan svefn á virkum dögum þurfa þau ekki að sofa lengur um helgar.
- 2.** Ef börn og unglingar eru mjög þreytt á daginn þá getur hjálpað að fá sér stuttan lúr. Þó ekki lengur en klukkustund, þá gæti reynst þeim erfitt að sofna á kvöldin.

3. Fylgið útvistareglum alla daga vikunnar því þær taka mið að svefnþörf barna. Gott er að börn og unglingar hafi tíma til rólegrar stundar áður en þau fara í rúmið.

4. Takmarkið tölvunotkun og sjónvarpsáhorf seint á kvöldin. Bæði sjónvarp og tölvuleikir örva heilann og trufla þannig svefn.

5. Gott samband foreldra við börn og unglunga stuðlar að góðri líðan. Áhyggjur og streita geta valdið ónógum nætursvefni. Með því að vera í góðu sambandi við börnin og unglungana og reyna að skilja tilfinningar þeirra og líðan getum við stuðlað að aukinni hugarró og betri líðan hjá þeim.

6. Dagleg hreyfing og hollt mataræði er gott bæði fyrir svefninn og heilsuna. Hvetjið börn og unglunga til að stunda íþróttir eða daglega hreyfingu í frítímanum. Ekki er gott að borða þunga fæðu eða sykur fyrir svefninn. Í lokin viljum við minna foreldra og forráðamenn á að gott fordæmi eykur áhrif góðra ráða.