

Kādēļ jāčuč diendusa?



Visi esam dzirdējuši, ka diendusa līdz pat pirmsskolas vecumam ir ļoti svarīga bērna labsajūtai un normālai attīstībai. Bet dažreiz gadās tā, ka bērns pārstāj gulēt pa dienu, viņu ir grūti nolikt gulēt. Vai tas nozīmē, ka no diendusas jāatsakās?

Bērnām ir jāguļ pa dienu, jo tas ir viņa psihoemocionālās higiēnas pamats. Bērna nervu sistēmai obligāti ir jāatpūšas, jo tas pozitīvi ietekmē bērna veselību kopumā un palīdz apgūt vieglāk arī jaunas zināšanas un prasmes. Ieteicamais miega ilgums diennaktī dažāda vecuma bērniem ir atšķirīgs:

- | | |
|------------------------|---|
| 1–12 mēneši – 14–15 h; | Acīmredzams ir arī: ja bērna nervu sistēma nav atpūtusies, bērnam tiek provocēta slikta uzvedība, kaprīzes un emocionālais diskomforts. |
| 1–3 gadi – 12–14 h; | |
| 3–6 gadi – 10–12 h; | |
| 7–12 gadi – 10–11 h; | |
| 12–18 gadi – 8–9 h. | |
- Pa dienu jāguļ visās dienās, vienalga, vai tā ir darbdiena vai sestdiena, vai svētdiena, kas dažkārt nav visai ērti vecākiem. Bērns ļoti ātri saprot, ka var pārkāpt robežas un negulēt, kas apgrūtina vecākiem gulēt likšanas procesu jebkurā dienā.
 - Ja negribat pieturēties pie bērnudārza diendusas režīma un likt bērnu gulēt laikā no 13:00 līdz 13:30, tad uzmanīgi pavērojiet visu bērna dienas režīmu. Mazulis nekad neaizmigs tajā laikā, ja diena viņam sākas vien deviņos - desmitos rītā.
 - Pirmajai bērna dienas pusei jābūt ļoti aktīvai - pastaigas, kustību spēles, darbošanās, lai bērns nogurtu, un, protams, ātrāk iemigtu.

Pirmsskolas vecumā diendusa parasti ilgst no vienas līdz trīs stundām – atkarībā no bērna temperamenta un tā, cik ilgs un kvalitatīvs ir naktsmiers.

Guļot nomierinās bērna (arī pieaugušā!) nervu sistēma. Smadzenes apstrādā un sakārto nomodā ar visām maņām – redzi, dzirdi, tausti, ožu un garšu – uzņemto milzīgo informācijas apjomu, lieko atsijājot, bet svarīgo noglabājot atmiņu plauktiņos. Atpūšas mugurkauls. Atslābinās saspringušie muskuļi. Ķermenis atgūst spēkus. Bērns aug un attīstās. Šie procesi norisinās tikai miegā, tādēļ pietiekami izgulēties ir ārkārtīgi svarīgi.

Pēc diendusas ikviens jūt enerģijas pieplūdumu, domas risinās raitāk, ir vieglāk koncentrēties un noturēt uzmanību, apgūt jaunas zināšanas un prasmes. Bērniem šāda nosnaušanās ir absolūta nepieciešamība, jo viņu nervu sistēma vēl nav tik stabila un nobriedusi, lai bez atpūtas varētu izturēt visu garo dienu.

KĀPĒC MAZĀIS NEVĒLAS GULĒT?

Biežākais diendusas negulēšanas iemesls ir bērna nespēja atslābināties un aizmigt. Nevieni nepiedzimst ar prasmi nomierināties, saprast un pārvaldīt savas emocijas – to apgūst pamazām. Tādēļ, lai pirms dusas norimtu, dzīves pirmajos gados mazajam nepieciešama vecāku palīdzība. Jo vairāk bērns noguris, jo uzbudinātāka ir viņa nervu sistēma un grūtāk ieslīgt snaudā. Iekšējais nemiers liek atkal un atkal līst ārā no gultiņas, iet un darboties, radot maldīgu iespaidu, ka mazais ir enerģijas pārpilns un nemaz nevēlas gulēt. Patiesībā grib, bet nespēj.

Reizēm pieaugušie domā: ja bērns negulēs diendusu, vieglāk un ātrāk aizmigs vakarā. Realitātē notiek pretēji! Visbiežāk mazais dienas laikā ir tā uzvilcies, ka turpina sprinģot līdz nakts melnumam. Citkārt, fiziskajiem spēkiem izsīkstot, tiešām nolūst ātrāk, bet pirms tam saceļ lielu traci – nespēdams tikt galā ar savām emocijām, čīkst, niķojas un ķeras mammai svārkos. Tomēr ir svarīgi, lai mazais aizmigtu bez emocionāla diskomforta, apmierināts un mierīgs. Tad arī modīsies ar smaidu, nevis raudām!

Nereti vecāki nav informēti, kāpēc gulēt diendusu ir tik būtiski un ka vecumposma psiholoģisko

īpatnību dēļ bērnam jāpalīdz aizmigt. Tādēļ izdara kļūdainus secinājumus: Tas mazajam ir iedzimts, jo es arī negulēju; bērns jau ir liels, tāpēc pa dienu nosnausties vairs nevēlas. Dažs pieaugušais uzskata, ka vienmēr jārespektē bērna paša vēlmes, tostarp – negulēt diendusu. Bērns vēl daudz ko nezina un nesaprot, tādēļ viņam nepieciešama vecāku gādīga vadība.

Ikvienam mazulim gadās periodi, kad ir ļoti grūti aizmigt. Parasti tas saistīts ar spēcīgu pozitīvu vai negatīvu satraukumu. Nemiera cēlonis var būt kādas jaunas prasmes, piemēram, staigāšanas, apguve, mammas atgriešanās darbā vai citas nozīmīgas pārmaiņas mazuļa dzīvē.

Bērni ļoti labi jūt tuvo cilvēku noskaņojumu. Ja māte ir trauksmaina, arī mazais tāds kļūst, jo īpaši, ja nesaprot, kāds ir mammītes satraukuma iemesls. Kāda vēl gulēšana, ja sirsniņa nemierīga?

KĀ PALĪDZĒT AIZMIGT...

Vecākiem jāievieš viens vai vairāki rituāli, kas noskaņo bērnu uz gulēšanu, un ikreiz – gan pirms dienas, gan vakara miega – jāpiekopj. Pirms diendusas mazajam var lasīt priekšā grāmatu, dziedāt šūpuļdziesmu, atskaņot mierīgu mūziku vai maigi glāstīt muguriņu. Visiem bērniem viena recepte neder, tādēļ jāizmēģina dažādi nomierinoši paņēmieni, līdz atradīsiet īsto. Lielākam ķīparam, kurš jau runā, var jautāt, kas viņam patīktu un palīdzētu iemigt.

Nevajadzētu uz bērnu dusmoties un spiest likties uz auss pret paša gribu! Pavēlošas frāzes – Guli taču! Aizver acis! – tikai pastiprina mazā satraukumu, vēl vairāk apgrūtinot ieslīgšanu snaudā. Nav vēlams arī manipulēt ar bērna jūtām, piemēram: Mammīte būs ļoti bēdīga, ja tu nečučēsi. Tā var panākt vien to, ka nemieram pievienojas vainas izjūta.

Būtiski ir ievērot noteiktu dienas kārtību. Ja mazais skaidri zina, ka, piemēram, neilgi pēc pamošanās ieturēs maltīti, tad dosies garā pastaigā, atgriezies paēdis pusdienas un ies gulēt diendusu, viņš jūtas drošāk un mierīgāk, laikus noskaņojas čučēšanai un aizmieg vieglāk. Savukārt, ja viss notiek haotiski un katru dienu citādi, bērns kļūst nemierīgs un apjūk.

Liekot mazo gulēt, arī mammai vai tētim uz mirkli jānorimst. Ja pats aktīvi darbojas, mazajam rodas vēlme līdzdarboties.

SĀKAM IET DĀRZIŅĀ!

Vecāki bieži satraucas, vai mazais spēs aizmigt bērnodārzā – svešā vietā, citā gultiņā, bez mammas. Patiesībā pat liela daļa ķīparu, kuri mājās diendusu negul, dārziņā to dara. Tur uz miegu noskaņo aktivitātēm piesātināts, nemainīgs dienas režīms un pieriedzējušas auklītes. Bieži vien nostrādā tā dēvētais bara efekts: Ja visi bērni tā dara, es arī!

Tomēr adaptācijas periodā, kad bērns tikko sācis apmeklēt pirmsskolu, grūtības iemigt ir normāla parādība. Mazais ir nokļuvis jaunā vidē, apkārt – nepazīstami cilvēki. Iespējams, viņš īsti nesaprot, kas tālāk būs, vai mamma vispār atnāks pakaļ. Guļamtelpā atrodas arī citi – var būt bažas, kas notiks, kamēr viņš gulēs. Tādēļ vismaz pirmās divas nedēļas, kamēr mazais iejūtas, ieteicams atnākt viņam pakaļ vēl pirms diendusas. Vēlāk jājautā audzinātājam, kā klājas ar adaptāciju, vai var atstāt ilgāk. Aizmigt bērnodārzā mazais spēs vien tad, kad tur jutīsies mierīgi un droši.

Vēlams mazajam dot līdzīgu iemīļotu rotaļlietu: Re, šis zaķītis tevi sargās! Apskāvis mantiņu, mazais jutīsies drošāk, jo tā viņa uztverē ir kā mammas daļiņa. Tādēļ mīļmantiņa parasti ir neaizstājama arī tad, kad jau pavisam novazāta. Vislabāk ļaut mazajam pašam izvēlēties, kuru lietu ņemt līdzi. Ieteicams atvases dienas kārtību laikus pielāgot bērnodārza režīmam. Ja mazais radis celties, piemēram, pusdesmitos no rīta un gulēt diendusu četros, viņam būs ļoti grūti pēkšņi sākt celties septiņos un likties uz auss vienos. Veltas cerības, ka šādā situācijā viņš par dārziņu būs sajūsmā! Režīms jāmaina pakāpeniski, ikreiz pabīdot mošanās un gulēšanas laiku vien par pusstundu un ļaujot mazajam desmit dienas pierast pie izmaiņām.

Izmantotie avoti:

<http://www.la.lv/kadel-jacuc-diendusa/>,

<http://www.mammamunteti.lv>