



# 10 TRIKŮ, ABY DÍTĚ LÉPE SPALO

## Spánek ve stejnou dobu

Nastavte pravidelnou dobu pro uložení ke spánku. Tedy čas, kdy jde dítě spát. S maximální odchylkou jedné hodiny. A to včetně víkendů.

## Rutina před spaním

Před uspáváním dělejte stejné činnosti. Například dítě vykoupejte, jděte s ním přímo do pokojíčku, ztlumte světla a přečtete mu pohádku. Po přání "Dobrou noc" odejdete z pokojíčku.

## Dětský pokojíček

Udržujte v pokojíčku chladnější teplotu, ideálně pod 18 °C. I hluk a světlo může mít stejný negativní účinek jako teplota. TIP: Vyzkoušejte zatemňovací rolety.

## Zabraňte starostem

Pokud nemůže dítě usnout kvůli starostem, vezměte ho do jiné místnosti, chvíli mu čtete nebo poslouchejte společně hudbu. Pomůže i teplý nápoj.

## Relaxace před spaním

Půl hodiny před spaním by mělo dítě relaxovat, zklidnit se. Vhodné je například dechové cvičení nebo poslech relaxační hudby.

## Vhodné jídlo

Před spánkem se vyhněte kofeinu (např. zelenému a černému čaji). Spíše vyzkoušejte banán, teplé mléko, ovesné sušenky nebo celozrnné cereálie.

## Spánek bez rozptýlení

Určete si čas před spánkem jako dobu, kdy nedovolíte dítěti jít na počítač nebo si hrát hry. Pokojíček bez televize je správnou volbou.

## Pravidelný pohyb

Podporujte u dítěte pohyb, ideálně 20-30 minut 3x nebo 4x za týden. Tři hodiny před spaním však pohyb spíše omezte.

## Dodržujte pravidla

Když se s dítětem domluvíte na dvou pohádkách, tak nepřidávejte. Nedostatek limitů může vést k nevhodnému rozptýlení a problému s usínáním.

## Oceňujte

Oceňujte dítě, pokud dodržuje pravidla.