

Popoludňajší spánok detí : Prečo by ste na ňom mali bezpodmienečne trvať?



Zuzana Gránska

Poobedňajší spánok nie je téma, ktorá by sa zdala byť priveľmi atraktívna a nad ktorou by sme kedykoľvek premýšľali. Podľa viacerých výskumov by však mala byť. Rýchly životný štýl začal spánok vytláčať na okraj našej pozornosti. Jeho nedostatok však môže mať vážny dopad na vývoj našich detí.

Množstvo úloh, plánov, detských mimoškolských aktivít ukrajuje z poobedného spánku, nočného spánku, rána sú skoršie a tempo rýchlejšie.

V dôsledku tlaku niektorých rodičov sa dokonca polemizuje, či je správne, aby dnes deti "povinne" v škôlkach spávali. Vysvetľujú to tým, že ich deti potom doma ťažko zaspávajú alebo že by mali učiteľky bez spánku detí viac času na ich akademický rozvoj. Iní zase potláčali jeho dôležitosť v domácom prostredí tým, že poobedný spánok je len prípravou na materskú školu a nevideli v ňom reálny prínos.

Učiteľia tak boli ešte donedávna nútení iba intuitívne presvedčať rodičov, že ich dieťa je unavené a cíti sa lepšie, keď si v škôlke oddýchne. Reálne sa však nemali o aké fakty oprieť.

Dnes už máme k dispozícii niekoľko štúdií, ktoré nám objasňujú, **prečo by sme mali na detskom poobednom spánku neoblomne trvať, aký je jeho skutočný dopad a jeho pozitívne účinky**.

Neurologička Rebecca Spencer na University of Massachusetts Amherst značne pokročila v skúmaní faktov, ako poobedný spánok ovplyvňuje pamäť detí, správanie a tiež emócie predškôľakov.

Výsledky jej výskumu preukázali, že poobedný spánok **má vážny dopad na posilnenie pamäte a tiež osvojovanie si nových informácií**. Podľa jej zistení **poobedný spánok pomáha deťom lepšie zapamätať, čo sa v škôlke učili**.



V rámci **výskumu** podrobili skúmaniu viac ako 40 detí vo veku 6 rokov. Na skúmanie použili pamäťový test pomocou hry pexeso. Porovnávali schopnosť zapamätania detí, ktoré boli podrobené spánku v priemere 77 minút a tými, ktoré neboli. Deti, ktoré

spali podávali o 10% lepšie výsledky v hľadani pexesa ako druhá skupina. Stále častejšie sa otvárali otázky o užitočnosti spánku v predškolských zariadeniach a či by nebolo vhodnejšie namiesto spánku venovať viac času ich vzdelávaniu. Výskum preukázal, že práve **umožnením spánku deťom počas dňa, podporujeme ich neskoršie akademické výsledky a osvojovanie si nových vedomostí.**

Autori výskumu tiež prišli na ďalšiu dôležitú skutočnosť a upozorňujú rodičov i učiteľov: **„Pokial' deťom chýba poobedný spánok, nie sú schopné si ho nahradiť počas nočného spánku. Vzniká tak úzka súvislosť medzi spánkom a následným učením.“**

Ďalší výskum potvrdzuje, že **poobedný spánok má značný vplyv na celkové fungovanie detí počas dňa.**

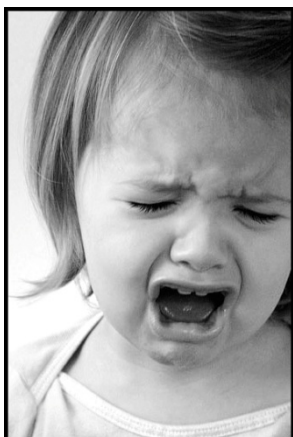
Štúdia skúmala správanie 62 detí vo veku 4 a 5 rokov. Podľa zistení vedúceho výskumu Briana Crosbyho, PhD, na Pennsylvania State University **deti medzi 4 a 5 rokom, ktoré nespávali, podľa ich rodičov preukazovali vysoký stupeň hyperaktivity, úzkosti a depresí** oproti deťom, ktoré v tomto veku pokračovali v spaní.

„Existuje mnoho individuálnych dôvodov, kedy sú deti pripravené prestať spať. Rád by som však povzbudil rodičov, aby zahrnuli ticho do tohto času odpočinku vo svojom dennom programe, ktoré vždy umožní deťom zdriemnuť si, ak je to potrebné.“, tvrdí Brian Crosby, PhD, vedúci výskumu na Pennsylvania State University.

Podobne ďalší výskum potvrdzuje negatíva nedostatočného a nepravidelného popoludňajšieho spánku: **„Unavený škôlkari sú nešťastní, viac vystresovaní a podstupujú vyššie riziko celoživotných psychických problémov.“**

Vedci z University of Colorado Boulder v rámci svojho výskumu prišli na to, že **deti medzi 2,5 a 3 rokmi, ktorým chýbal čo i len jediný deň popoludňajšieho spánku, preukazovali viac podráždenosti, menej radosti a záujmu o okolitý svet a horšie schopnosti ako riešiť problémy.**

„Mnoho malých detí dnes nemá dostatok spánku a poobedný spánok je spôsobom, ako je možné sa uistiť, že im nechýba.“ Táto štúdia tiež odhalila, že *„nedostatočný spánok v dôsledku vynechávaného poobedného spánku, spôsobuje, že škôlkari vyjadrujú pocity odlišne. Dlhotrvajúci nedostatok spánku im môže spôsobiť celoživotné problémy s náladovosťou.“*



„Neprimerané emocionálne správanie, ktoré sme zaznamenali u detí, ktorým chýbal iba jediný spánok nás prekvapili. Deti, ktoré pravidelne nedostávajú dostatok spánku bojujú s ich sociálnym svetom. **Ospalé dieťa v triede, v tomto prostredí nie je schopné sa zaoberať inými a obohacovať sa z pozitívnej interakcie s nimi.**“, tvrdí výskum.

Ich schopnosti nadväzovať kamarátstva klesajú a môžu byť viac náchylný k záchvatom hnevu, frustrácii, čo má zase za následok ako ostatné deti či dospelí na nich reagujú.

Táto štúdia ukázala, že ak deťom chýba čo i len jeden popoludňajší spánok, spôsobuje to, že sú viac negatívni a klesá ich záujem o poznávanie.

Výsledky výskumov hovoria, že popoludňajší spánok nie je menej dôležitý ako je jedlo, pitie či bezpečnosť našich detí. Aj keď sa nám to na prvý pohľad môže zdať. Má významný dopad na rozvoj ich tela i mysle. Neoberajme oň deti, lebo to môže mať pre nich celoživotné následky. Doprajme im ho a vytvoríme im preň vyhovujúce podmienky.

Spánok predškolákov:

- poobedňajší spánok u škôlkarov by mal trvať od 1 do 2 hodín
- deti predškolského veku potrebujú spať v noci okolo 11 až 12 hodín denne
- spánok prináša dieťaťu regeneráciu celého organizmu
- detský organizmus zbavuje únavy a dodáva energiu
- zlepšuje imunitu organizmu
- vyspaté a pokojné dieťa ľahšie zvláda stresové situácie
- dieťa by malo oddychovať na tichom a pokojnom mieste, s optimálnym osvetlením a dobrým odvetraním
- potreba odpočinku je individuálna, po 5. roku však jeho potreba zväčša klesá

Zaujímavé rady o uspávaní detí, techniky spania a mnoho iného o zdravom spánku nájdete aj na stránke prosimspinkaj.sk.