

AJUDAR ALS NENS A SUPERAR ELS PROBLEMES DE DORMIR

Aquesta guia és un resum del llibre “ *Que puedo hacer cuando me da miedo irme a la cama.* Dawn Huebner. TEA EDICIONES, S.A. “



Necessitem dormir

El nostre cos es recupera i es repara mentre dormim. Un nen que no dorm les hores suficients li costa més pensar i resoldre els problemes de la vida diària. A més estan més cansats i irritables.

Els nens d'entre 6 i 8 anys necessiten **dormir** un mínim d' **11 hores** cada dia perquè el seu cos i el seu cervell funcionin bé i es despertin plens d'energia.

Revisa a quina hora hauria d'anar a dormir el teu fill. Si es lleva a les 8 del matí per anar a l'escola, aproximadament hauria d'anar a dormir a les 9 del vespre. Si hi va molt més tard segurament cal que vagis avançant a poc a poc l'hora d'anar a dormir.

☛ Per anar a dormir també cal fer alguns preparatius: les **activitats nocturnes** i les **rutines per anar a dormir**.

● Les **activitats nocturnes** han de començar una hora abans de l'hora ideal per anar al llit. Aquestes activitats indiquen al cervell que és hora de començar a relaxar-te. Quan el cervell rep el missatge, dona l'ordre al cos perquè produeix el que s'anomena *melatonina* que ajuda a adormir-nos. El cos produeix melatonina quan hi ha poca llum per això és aconsellable **encendre pocs llums o tenir-los molt baixos**.

Els aparells electrònics (televisors, ordinadors o videoconsols) no són gens aconsellables durant les activitats nocturnes perquè produeixen molts sorolls i llums i, per tant, no afavoreix la producció de melatonina.

Algunes activitats nocturnes poden ser:

- Mirar les estrelles per la finestra
- Fer un trenca-closques
- Banyar-te
- Fer un dibuix
- Llegir un llibre

● La **rutina per anar a dormir** comença quan acaben les activitats nocturnes i acaba mitja hora més tard, quan t'adormis. La rutina consta de tres parts:

- Acomiadar-se
- Acomodar-se
- Endormiscar-se

Acomiadar-se

Dura uns **10 minuts** i acaba quan et poses al llit. Pot consistir a anar a la cuina a beure un got de llet, rentar-te les dents i dir adéu a les joguines . **Aquesta activitat sempre ha de ser la mateixa.**

Acomodar-se

Dura uns **15 minuts**. Acomodar-te és el que es fa quan et poses al llit i ajudes el teu cos a relaxar-se. Pots llegir un llibre, escoltar un conte, explicar-li als pares el millor que t'ha passat durant el dia...Les activitats **han de ser relaxants** (res de televisió ni altres aparells electrònics!). Millor si sempre és la mateixa activitat.

Endormiscar-se

Aquesta activitat **ha de ser la mateixa cada nit**. Pot ser un petó de bona nit, carícies, massatges suaus...És l'última part de la rutina que diu al cervell: "Ja pots dormir!".



La por

Alguns nens tenen por de quedar-se sols o de la foscor. Es pot jugar al joc de **l'amagatall que fa desaparèixer la por.**

S'escull una habitació de casa per jugar i els jugadors: pare, mare, germans... Tots els jugadors estaran a l'habitació escollida (lloc d'espera) i el nen amagarà un objecte per la casa (vareta màgica) però que no sigui impossible de trobar. Tornarà a l'habitació on estan els jugadors i es quedarà allà mentre un jugador va a buscar-la.

Després li tocarà a altres jugadors amagar la vareta i el nen sortirà a buscar-la. Si al nen li fa molta por moure's sol per casa podeu cantar-li una cançó ben alt des del lloc d'espera. Cada cop canteu més fluix.

Primer jugueu de dia i quan el nen estigui preparat feu-ho de nit. Les primeres vegades podeu fer-ho amb els llums encesos i a poc a poc els aneu apagant excepte el del lloc d'espera. Els jugadors que surtin a buscar la vareta podran encendre els llums quan entrin en una habitació i apagar-los quan surtin.

Finalment , per fer-ho més difícil, es juga completament a les fosques amb l'ajuda d'un lot.

Jugueu **tots els dies uns 10 minuts** canviant alguna cosa perquè sempre sigui divertit. Cronometreu el temps o doneu pistes com si s'hagués de trobar un tresor.

Jugant a aquest joc cada vegada el vostre fill li serà més fàcil estar sol a diferents llocs de la casa.



☛ Quan estiguin ben establertes les activitats nocturnes i les rutines per anar a dormir podeu passar a aconseguir que el vostre fill s'adormi SOL.

A quin pas d'anar-se'n sol al llit està el vostre fill?

- 1- S'adorm al vostre llit amb un de vosaltres.
- 2- S'adorm al seu llit amb un de vosaltres.
- 3- S'adorm al seu llit i vosaltres l'acompanyeu asseguts en algun lloc de l'habitació
- 4- S'adorm al seu llit mentre vosaltres esteu a una habitació propera a la seva.
- 5- S'adorm al seu llit mentre vosaltres esteu a qualsevol lloc de casa.

Aquesta mateixa nit avanceu un pas. Si esteu a l' 1 aneu al 2, per exemple. A poc a poc aneu avançant fins a arribar a l'últim pas.

Homes dolents i monstres

Intentar no pensar en ells normalment no funciona. Quan ens diem a nosaltres mateixos no vull pensar en ... ratolins no podem evitar veure'n milions. El nostre cervell funciona tan ràpid que immediatament troba el fitxer de "ratolins" i l'obre. L'ordre de "no pensis" ens arriba massa tard. El que sí funciona és dir-li "Pensa en un plat de macarrons". Si intentem pensar en una cosa diferent el nostre cervell es centra en això i deixa de pensar en fer cas als pensaments que hi havia abans. Però a vegades els pensaments dolents són tan forts que acaben tornant. Si això li passa al vostre fill podeu provar a jugar a: **Vèncer els monstres.**

Consisteix a pensar en ells cada dia durant uns 15 minuts però mai abans d'anar a dormir. Ajudeu al vostre fill a ser creatiu. Per exemple, podeu començar **inventant-vos una cançó divertida** on surti la paraula monstre i **un ball** que vagi al ritme de la cançó. Cada dia podeu cantar-la i ballar-la.

Un altre dia podeu **escriure la paraula monstre** moltes vegades en un paper o a l'ordinador.

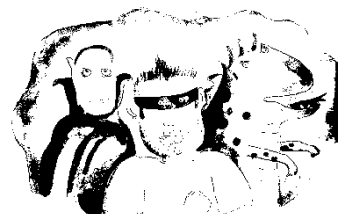
Disfresseu-vos de monstres, poseu-vos màscares fetes de paper i **jugueu a guerra de pessigolles**.

Feu **dibuixos de monstres ridículs**.

Dibuixeu els monstres que li facin més por. Pinteu-los i **afegiu-hi una tonteria** (un barret amb un gelat, unes ulleres de sol i banyador...)

Imprimiu imatges de monstres, retalleu-los i feu trenca-closques o **inventeu-vos històries divertides**.

Cal que hi jugueu uns 15 minuts cada dia. Es tracta que pugui anar sent capaç de pensar en monstres sense tenir por (li vindrà al cap la cançó divertida, la guerra de pessigolles, les cares gracioses dels monstres amb ulleres de sol i un ou ferrat al cap...). I quan no li facin tanta por podrà pensar en altres coses més fàcilment.



Cervell ocupat

Pot ser que el teu fill no tingui por a les nits però que tingui el cervell molt actiu amb altres pensaments. Si li passa això és important que busqueu un moment durant el dia perquè pugui explicar tot allò que vulgui. Pot ser després de tornar de l'escola, abans de sopar o durant les activitats nocturnes, però mai més tard.

És una **estona dedicada exclusivament a ell**, a parlar de les coses que el preocupen, del que li agradaria fer o del que li ha passat durant el dia.

I quan esteu al llit i el teu fill tingui ganes de parlar del què li ha passat recordeu-li que ho ha de fer a "l'estona de parlar".

Malsons

Si el teu fill té un malson a mitja nit podeu anar a la seva habitació i quedar-vos una mica amb ell. Intenteu relaxar-lo acariciant-li els cabells, cantant una cançoneta...

Però si està completament despert el millor és que parlevi sobre el seu malson. Imagineu que el malson és una pel·lícula i vosaltres en sou el director. Ara la dirigiu vosaltres. Podeu tenir poders especials o fer que passi alguna cosa divertida que faci riure el teu fill.

Aprendre a canviar els somnis és molt útil i senzill. Si està cansat per fer-ho a mitjanit podeu fer-ho al dia següent. Intenteu ser creatius i divertiu-vos.

Altres recursos que trobareu al llibre són:

- **El joc de les crides.** Ensenya al teu fill a no cridar-te des del llit contínuament.
- **Respiració circular.** Tècnica de relaxació a partir de la respiració nasal.
- **Estirar i relaxar.** Tècnica de relaxació.

Resum elaborat per:

Cristina Vall Rovira

Mestra d'Educació Especial