

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a loďka do země snů

Týden 9: Spánek, večerní zklidnění a bezpečný přístav

Když dítě večer nechce usnout, většinou nebojuje proti spánku. Bojuje s tím, že má pustit den. Jeho hlavička ještě přemýšlí, tělo je přetažené a nervový systém hledá cestu ke klidu. Spánek není ztracený čas. Je to bezpečný přístav, kde tělo i mozek nabírají sílu na další den.

MOUDROST TETY SOVY: Spánek není prázdno. Je to bezpečný přístav, kde Spánkoví skřítkové opravují naši loďku.

Dítě si často myslí:

✗ „Ještě nejsem unavený/á.“ ✗ „Nechci, aby mi něco uteklo.“ ✗ „Ještě si chci hrát.“

Pomozte mu objevit:

💙 „Moje tělo už potřebuje odpočívat.“ 🚢 „Každá loďka večer doplve do přístavu.“

🌟 „Ráno bude čekat nové dobrodružství.“

Naším cílem není dítě uspat co nejrychleji, ale pomoci mu cítit se při usínání bezpečně.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti zklidnit tělo a vytvořit bezpečný večerní rituál.

Klíčová otázka: 🗣 „Co dnes potřebuje tvoje loďka, aby mohla zakotvit?“

Místo: ✗ „Už konečně spi!“ ✗ „Přestaň pořád vstávat!“

Zkuste: 💖 „Vidím, že tvoje loďka dnes zažila velké dobrodružství.“

💖 „Pojďme společně spustit kotvy.“

💖 „Spánkoví skřítkové už čekají, až opraví tvoje tlapky a hlavičku.“

NLP kotva: Položte dítěti jemně ruku na břicho, tři společné pomalé nádechy a výdechy.

Řekněte: ❤ „Tvoje loďka už je v bezpečném přístavu.“

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Naučit dítě rozpoznat signály únavy a přijmout odpočinek jako součást péče o sebe.

Klíčová otázka: 🗣 „Co ti dnes tvoje tělo říká?“

Místo: ✗ „Vždyť už jsi unavený/á.“ ✗ „Když neusneš, budeš zítra protivný/á.“

Zkuste: 💖 „Co dnes tvoje loďka vezla?“

💖 „Co můžeš dnes nechat v přístavu a nemusíš si brát do zítřka?“

💖 „Jak myslíš, že ti dnes Spánkoví skřítkové pomohou?“

NLP kotva: Připomeňte dítěti: 🚢 „Nemusíš držet kormidlo celou noc. Loďka už ví, kam doplnout.“

VEČERNÍ RITUÁL: Dobrou noc, loďko

Před spaním si na chvíli sedněte spolu.

★ Co dnes moje loďka zažila? ★ Za co jsem dnes vděčný/á?

★ Co dnes nechám v přístavu? ★ Na co se těším zítra?

Nakonec si společně řekněte: ❤ „Dobrou noc, loďko. Děkuji za dnešní plavbu.“

PRO VÁS, MAMINKO

Když dítě večer dlouho neusíná, není to známka toho, že zlobí nebo vás neposlouchá. Často jen potřebuje ještě chvíli bezpečí, blízkosti a času, aby jeho mysl doplula tam, kam už tělo dávno chce. Nemusíte se spánkem bojovat. Buďte pro své dítě klidným přístavem. Právě váš klid pomáhá jeho nervovému systému najít cestu ke spánku. Někdy usne za deset minut, jindy za hodinu. Obojí může být v pořádku. Důležité je, aby usínalo s pocitem: „**Jsem v bezpečí.**“