

Автор: Елена Чапалова

ПРЕХОД КЪМ ЗИМНО ЧАСОВО ВРЕМЕ



Ето че отново стана време да сменим часа към зимно часово време. Стрелките на часовника отиват един час назад.

Промяната към зимно часово време може да причини проблеми с режима за много семейства. Това всъщност не е толкова странно, защото се връщаме един час назад. За да направим промяната към зимно часово време възможно най-лесна за вас и вашите деца, събрахме най-важните съвети в този наръчник.



Децата не знаят колко е часът, но пък вътрешният им биологичен часовник често е доста силен и невинаги пренастройването се случва лесно. Как да разберем дали е нужно да подготвим детето предварително, за да избегнем ставанията в 5 ч. сутринта? Нужно ли е да усложняваме всичко или можем просто да пробваме в движение да се нагодим към зимно часово време?

I. ДА ДЕЙСТВАМЕ ИЛИ ДА ОСТАВИМ НЕЩАТА ДА СЕ НАГЛАСЯТ САМИ?

Когато времето се сменя, винаги имаме няколко възможни опции пред нас:

- Да не правим нищо и да чакаме да стане от само себе си.
- Да подготвяме децата предварително, за да може по-лесно да се адаптират към новия режим.
- Да помагаме с режима след преминаване към зимно часово време

И така, нека разгледаме вариантите за действие:

1. Кога можем да си позволим да не правим нищо предварително?



Ако детето ви в момента ляга късно и става късно, преходът към зимно часово време по естествен начин ще ви помогне да регулирате нещата и детето да ляга и да става малко по-рано.



Ако детето ви по принцип се адаптира лесно към различни неща и без проблем се справя с промени в режима, когато нямате възможност да спазвате стриктен график, можете да си позволите да не правите нищо.

ВАЖНО

Тази стратегия е подходяща само за деца, които не се преуморяват лесно.



Ако от опит знаете, че даже при нарушен режим детето отново ще спи добре, можете все пак да му помогнете по следния начин:

Когато се смени времето, сложете детето за дрямката и вечер в обичайния за него час (по новото време) и просто оставете детето да стане в толкова в колкото става. Например стандартно детето става в 7:30 и ляга в 12:30 за дрямката и в 20:30 вечер. В деня, в който се сменя времето, сложете го отново в 12:30 и 20:30 (по новото време).

2. Кога е нужно да направим предварителна подготовка за прехода към зимно часово време?

✓ Ако детето ви е по-чувствително и сънят лесно му се нарушава от преумора и по-дълги будувания. За малките бебета будването с един час отгоре може значително да наруши приспиването и да накара детето да се буди по-често и да стане още по-рано на следващия ден.

✓ Ако детето посещава детско заведение, също препоръчваме да се направи подготовка към зимно часово време.



Как да помогнем на детето?

7-10 дни преди прехода към зимно време започнете да измествате всички дремки и вечерното приспиване на детето с 15 мин. по-късно на 2-3 дни. Ако детето няма проблеми в режима, това постепенно ще доведе до по-късно ставане и към деня, в който се сменя времето, ще се върнете към обичайните за вас часове за лягане и ставане.

ВАЖНО

Ако подобна намеса води до по-ранни ставания, спрете или даже върнете стария режим. В такава ситуация промяната към зимно часово време трябва да е още по-плавна – с по 5-10 мин. на 2-3 дни!



3. Как да се справим, ако не сме направили предварителна подготовка, но не успяваме да изместим режима за един ден?



Ако детето не посещава детско заведение и нямате нужда от ставане в определен час, промените по режима могат да се случат и след смяната на часовника.



Ако сте закъснели и нямате 7-10 дни за подготовка.



Как да помогнем на детето?

- В деня, в който се смени времето, сложете детето с 15 мин. по-късно от старото му време за дрямката.
- След няколко дни изместете режима с още 15 мин.

Постепенно по този начин за една седмица ще успеете да изместите целия график и да се върнете към стандартния ви режим.

ВАЖНО

Колкото по-малко е детето, толкова по-плавно трябва да се промени режимът, защото малките бебета лесно трупат умора.



II. А КАКВО ДА ПРАВИМ, АКО ДЕТЕТО ВЕЧЕ СТАВА МНОГО РАНО?



Ето това е въпрос, за който няма бързо решение!

Ако детето ви става преди 6 ч. и този навик вече е затвърден, няма стратегия, която бързо може да помогне да нагласите режима спрямо новото време.

Разбира се, заслужава си да пробвате плавното изместване на режима, описано горе, но при ранобудните деца това често не сработва и води до още по-ранно ставане. В такава ситуация трябва да се работи индивидуално и да се търси причина за ранните ставания и едва след това режимът може да бъде изместен. В “Нани, нани, бебе” предалагаме специален вид консултации, подходящи при затвърдени ранни ставания. Повече информация за тях можете да намерите [ТУК](#).



ЗА ЕЛЕНА ЧАПАЛОВА:



- Лекар и сертифициран консултант по детски сън.
- Майка на две момчета.
- Супервайзър към първата програма за обучение на консултанти по детски сън в България към центъра по детски сън "BabySleepConsult".

WWW.NANINANIBEBE.COM



FACEBOOK
Nani.nani.bebe.bg



INSTAGRAM
nani.nani.bebe



YOU TUBE
НАНИ, НАНИ, БЕБЕ



ТЕЛЕФОН ЗА ВРЪЗКА:

+359 882 377837

ИМЕЙЛ:

contact@naninanibebe.com

ПРОДУКТ НА ИНТЕЛЕКТУАЛНА СОБСТВЕНОСТ