



Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Warto Wiedzieć

#6

Regres snu

wyjaśnia
Paulina Kicińska

lodzkaakademiiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

W pierwszych trzech latach życia sen dziecka nie jest liniowy.

Są momenty, kiedy nagle:

- dziecko częściej się budzi
- trudniej zasypia
- skraca drzemki
- potrzebuje więcej bliskości



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

Bardzo często dzieje się to wtedy, gdy intensywnie ćwiczy nowe umiejętności:

- Siadanie
- Raczkowanie
- Chodzenie
- Nowe słowa

Mózg pracuje nawet w nocy.



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

Z perspektywy neurobiologii, fizyczna bliskość z dzieckiem podczas jego snu stanowi istotny czynnik stymulujący procesy rozwojowe układu nerwowego. Badania pokazują, że kojący dotyk wzmacnia połączenia między korą przedczołową a ciałem migdałowatym – czyli obszarami odpowiedzialnymi za regulację emocji.

Źródło: Nature Neuroscience (2004) Naturalne ścieżki refulacji emocjonalnej i wczesnej opieki nad dziećmi. Portfolio natury



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

W tak zwanych skokach rozwojowych mózg dziecka pracuje bardzo intensywnie. W pierwszych latach życia zachodzi dynamiczny rozwój połączeń nerwowych – *Synaptogeneza*. Nowe umiejętności wymagają ogromnej ilości powtórzeń i integracji sensorycznej.



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

Podczas snu mózg nie „wyłącza się”, wręcz przeciwnie, przetwarza informacje, konsoliduje pamięć i utrwala świeżo zdobyte kompetencje. Zwiększona aktywność układu nerwowego może czasowo wpływać na jakość i długość snu. Sen bywa wtedy płytszy, bardziej fragmentaryczny, a dziecko może częściej poszukiwać regulacji w bliskości dorosłego.



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

Warto pamiętać, że w pierwszych trzech latach dojrzewają także mechanizmy samoregulacji. Dziecko dopiero uczy się przechodzenia między stanem czuwania a snem, regulowania napięcia i radzenia sobie z nadmiarem bodźców.



Regres snu – kiedy rozwój przyspiesza, sen się zmienia

Jeśli jednak trudności ze snem utrzymują się długo, są bardzo nasilone lub towarzyszą im inne niepokojące objawy (np. wyraźne cofanie się umiejętności, znaczne trudności regulacyjne), warto skonsultować się ze specjalistą.