



Сан детета

Сан је веома важан фактор за правилан психички развој детета. Због великог броја чулних надражаја који га окружују нервни систем малог детета се брзо умара, па се мора доста одмарати да би био способан за примање нових утисака.

Не постоји норма за одређивање дужине дететовог сна. Свако дете има свој ритам о своје потребе за сном. Но, оријентационо говорећи, сан једномесечног детета траје око 15 сати, шестомесечног 14 сати, предшколског 13 сати, а школског 10 сати.

Успављивање је фаза која траје од тренутка када је дете спремно да заспи до тренутка када уђе у сан. Оно различито траје зависно од узраста и природе детета. Непотребно је и штетно успављивати и смиривати дете мажењем. Тако се стварају лоше навике код детета, али и досадна обавеза породици. Дете се може лако навикнути на ред у спавању само ако га одрасли стављају у исто време у кревет.

Да би имало миран сан, дете мора удобно лежати само у свом кревету. У његовој околини не мора владати потпуна тишина, мада је корисно да одрасли сведу шуме на минимум.

Петар Јовановић, Родитељи и дете – педагошко – психолошки савети,

Панчево, 1995. године