



Hela sama

KAMILA
GURYNOWICZ
PSYCHOLOG

Ilustracje
PATRYCJA FABICKA

ZASYPIA



Tekst: Kamila Gurynowicz
Ilustracje: Patrycja Fabicka
Redaktorka inicjująco-prowadząca: Justyna Jednoróg
Redakcja: Małgorzata Korbiel
Korekta: Teresa Zielińska, Joanna Marcinkiewicz
Projekt graficzny okładki i DTP: Paulina Piorun
© Copyright by Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o., 2023
All rights reserved

Warszawa 2023


ISBN 978-83-8318-468-5

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy produkt objęty jest ochroną prawa autorskiego. Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku osobę, która wykupiła prawo dostępu. Wydawca informuje, że wszelkie udostępnianie osobom trzecim, nieokreślonym adresatom lub w jakikolwiek inny sposób upowszechnianie, upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie w technikach cyfrowych lub podobnych – jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 48
tel. +48 22 826 08 82, 22 828 98 08
biuro@gwfoksal.pl
www.wydawnictwowilga.pl





Sen ma ogromne znaczenie w życiu każdego człowieka. Szczególnie ważną rolę odgrywa u małego dziecka ze względu na jego szybki rozwój biologiczny i społeczny. Już krótkotrwałe problemy ze snem negatywnie wpływają na dziecko, a długotrwałe mogą prowadzić do pogorszenia rozwoju.

Dziecko wypoczęte – oprócz tego, że lepiej się rozwija – dużo lepiej radzi sobie z emocjami i chętniej podejmuje nowe wyzwania.

Sen dziecka nie jest również obojętny dla funkcjonowania rodziców. Rodzice maluchów, których sen nie jest zaburzony, odczuwają mniejsze zmęczenie, a ich nastrój nie jest obniżony.

Problemy ze snem u dziecka są najczęściej spowodowane brakiem odpowiednich warunków do spania i niewystarczającym czasem na niego przeznaczonym. Zarówno jedno, jak i drugie jesteśmy w stanie poprawić, wprowadzając stałe ramy snu i rytuały okołosenne.

Z tej książki dzieci dowiedzą się, jakie rytuały towarzyszą małej Heli podczas zasypiania i jakie sygnały oznaczają przejście do kolejnej jego fazy.

Natomiast rodzice dowiedzą się z niej, co zrobić, żeby ich dziecko szybciej zasypiało, nie stawiało oporu przed kładzeniem się do łóżka i – co najważniejsze – żeby sen był dla niego regenerujący i wartościowy.

Kamila Gurynowicz

psycholog

Za oknem robi się ciemno.
Hela i tata kończą budować
domek z klocków.




– Za dziesięć minut będzie kolacja –
mówi mama, wchodząc do pokoju Heli.



- Ścigamy się? – pyta tata.
- Tak! – woła radośnie Hela.
- Co sprzątasz? – pyta tata.
- Klocki! – odpowiada dziewczynka.
- To ja książki – wybiera tata. –
Trzy, dwa, jeden... START!



Po chwili w pokoju jest porządek.



– Kolacja! – woła mama.
Hela biegnie do kuchni.

Jest bardzo ciekawa, co mama dla niej przygotowała.

JAK SKUTECZNIE USYPIAĆ DZIECKO?

Miniporadnik dla rodziców



1. RYTUAŁY OKOŁOSENNE

Według badań dzieci, które codziennie przed snem realizują niezmienny schemat zachowań i czynności, czyli tzw. rytuały okołosenne, dużo szybciej zasypiają, rzadziej wybudzają się w nocy i śpią dłużej niż ich rówieśnicy, u których nie ma wprowadzonych stałych zwyczajów przed snem. Ważne, aby wszystkie czynności towarzyszące zasypianiu pojawiały się codziennie i zawsze w tej samej kolejności! Rytuały okołosenne nie powinny być skomplikowane, żeby można było je odtworzyć w innych warunkach przez różne bliskie dziecku osoby.



Czy macie już wszystkie książki z serii *Hela sama*?

