



PRAWIDŁOWA HIGIENA SNU DZIECKA – o śnie słów kilka

Sen jest niezwykle ważnym aspektem naszego życia. Jest to podstawowa biologiczna potrzeba (dokładnie tak samo jak konieczność picia oraz spożywania pokarmów). Bez niego nie będzie możliwe prawidłowe funkcjonowanie organizmu podczas dnia. W przypadku dzieci znaczenie snu staje się jeszcze większe. Jest to podstawowa aktywność mózgu dziecka podczas wczesnego rozwoju (wtedy mózg najintensywniej pracuje i się rozwija). Dobry sen dziecka jest też ważny dla rodziców i ich samopoczucia. Gdy maluch śpi spokojnie mogą oni odpocząć i zregenerować siły. Mówiąc o śnie trzeba wspomnieć o pojęciu “higiena snu”. Jest to pewna norma, opierająca się na szeregu różnych zaleceń, które mają poprawić jakość snu, wydłużyć czas jego trwania poprzez kształtowanie (albo zmianę) naszych przyzwyczajzeń, zachowań i warunków środowiskowych.

Serdecznie zapraszam do lektury.

Mirosław Wiśniewski
oligofrenopedagog,
dyrektor pedagogiczny NPP Effectis



Prawidłowa higiena snu jest niezbędnym warunkiem do dobrego rozwoju dziecka: właściwego funkcjonowania gospodarki hormonalnej, układu sercowo-naczyniowego, układu odpornościowego a także rozwoju funkcji poznawczych (pamięci, uwagi, koncentracji, uczenia się). Podczas snu następuje konsolidacja śladów pamięciowych w mózgu – co jest kluczowym elementem uczenia się i zapamiętywania. Deficyty snu skutecznie uniemożliwiają dzieciom nabywanie nowych umiejętności i znacząco wpływają na jakość funkcjonowania w ciągu dnia. Powodują nie dość, że przewlekłe zmęczenie i drażliwość ale mogą też być przyczyną nadpobudliwości psychoruchowej oraz osłabionej koncentracji. Wiedząc to, w Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym Effectis (NPP Effectis) - placówce terapeutycznej dla dzieci ze spektrum autyzmu ocena jakości snu dziecka oraz przebiegu wieczornej rutyny wchodzi w skład analizy funkcjonalnej każdej trudności u dziecka z jakim mierzą się rodzice i terapeuci. Jest to niezbędny element wywiadu z rodzicem, bez niego nie da się prawidłowo określić przyczyn występujących trudności oraz zaproponować skutecznego rozwiązania problemu.

Żeby móc określić czy dziecko ma deficyty snu musimy wiedzieć ile dziecko powinno spać w odniesieniu do normy wiekowej. W zależności od wieku zmienia się bowiem zapotrzebowanie na sen. Od czwartego do dwunastego miesiąca życia maluch powinien przeznaczyć na sen aż 12-16 godzin. Pomiędzy pierwszym, a drugim rokiem życia 11-14 godzin. Przedszkolak powinien spać między 10 a 13 godzin w ciągu doby. Te dzieci nie muszą już mieć dodatkowych drzemek w ciągu dnia. W NPP Effectis pomimo tego codziennie dzieciom zapewniony jest czas na odpoczynek (gdy bodźce są ograniczone, leci spokojna muzyka, a dzieci mają szansę nauczyć się relaksować i odpoczywać) tak by wspomagać koncentrację u dzieci i nabywanie przez nie nowych umiejętności. Dzieci w wieku szkolnym powinny spać od 9 do 12 godzin. Nastolatki od trzynastego do osiemnastego roku życia 8-10. W tą ilość powinniśmy wliczyć wszystkie drzemki w ciągu dnia. Jeśli ilość snu nocnego jest niewystarczająca warto zacząć właśnie od przyjrzenia się dziennym drzemkom. Nie licząc ich, sen nocny powinien mieć swoje określone ramy czasowe by mogły podczas niego nastąpić wszystkie

niezbędne do prawidłowego przebiegu fazy.

Jak więc przebiega prawidłowy sen?

Składa się on z cykli na które składają się dwie powtarzające się fazy:

* 5 - 30 minutowa faza REM (jest to moment, gdy powstaje najwięcej marzeń sennych, mózg pracuje intensywnie, a gałki oczne szybko się poruszają) oraz

* 80 - 100 minutowa faza NREM (gdy sen jest głęboki, organizm się wycisza: spada ciśnienie i temperatura, a wzrasta poziom hormonu wzrostu odpowiedzialnego między innymi za regenerację tkanek).

Obie fazy występują cyklicznie przez całą noc i są niezbędne by zapewnić organizmowi wartościowy odpoczynek. Zaburzenia w każdej z faz będą prowadziły do różnych konsekwencji w funkcjonowaniu organizmu. Cały cykl snu obejmuje cztery fazy i trwa około 90 minut. W trakcie nocy zwykle występuje ich od czterech do sześciu. Warto pamiętać, że to zupełnie normalne zjawisko, że dziecko może przebudzać się pomiędzy cyklami. Nie powinno to niepokoić rodzica, o ile całościowa ilość snu jest wystarczająca, a dziecko nie przejawia niepokojących objawów czy zmiany w zachowaniu. Sen dwulatka (w przeciwieństwie do mniejszych dzieci gdzie fazy snu są tylko dwie) wygląda już bardzo podobnie do snu osoby dorosłej. Przebieg całego cyklu snu można podzielić na 4 fazy:

1. Zasypianie (faza NREM) - w tym czasie dziecko leży z zamkniętymi oczami, tuż na granicy snu. Trwa ona około 15 minut, jest to czas przejściowy, pomiędzy czuwaniem, jawą a snem. Dziecko jest wtedy czule na dźwięki występujące w otoczeniu. Głośne hałasy, rozmowy dorosłych czy dźwięki muzyki czy filmu mogą utrudnić dziecku zaśnięcie.
2. Sen płytki (faza NREM) - ma on charakter przejściowy. Powinien trwać około 20 minut. Podczas snu płytkiego następuje obniżenie temperatury ciała, spowolnienie bicia serca, wyregulowanie oddechu. Ciało się rozluźnia, przestaje reagować na bodźce zewnętrzne.
3. Sen głęboki (faza NREM) - mięśnie rozluźniają się, spada częstotliwość oddechów, obniża się ciśnienie krwi. W tym momencie organizm najbardziej odpoczywa. Mogą pojawić się tu marzenia senna, jednak zwykle są one niejasne, rzadko je zapamiętujemy. To jest też ten moment snu, gdy może wystąpić lunatykowanie. Gdy wybudzimy się

w trakcie trwania tej fazy będziemy niewyspani i zmęczeni.

4. faza REM - najbardziej charakterystyczną cechą tej fazy są szybkie ruchy gałek ocznych. Podnosi się wtedy ciśnienie krwi, przyspiesza praca serca oraz oddech. Pojawia się chwilowy paraliż kończyn (dzięki temu nie zrobimy sobie krzywdy podczas intensywnych snów). W tej fazie umysł intensywnie pracuje a my doświadczamy marzeń sennych. W tym momencie dziecko może doświadczać koszmarów sennych. Faza REM jest niezbędna do prawidłowego procesu uczenia się, zapamiętywania. Jest to też najlepsza faza na pobudkę - gwarantuje poczucie wyspania i energię do działania.

Co dzieje się z organizmem dziecka w czasie wartościowego snu?

Przede wszystkim, w czasie snu dziecko rośnie. W mózgu wydziela się hormon wzrostu, który nie dość że jest odpowiedzialny za wzrastanie to jeszcze za procesy regeneracji tkanek oraz przybieranie na wadze. Gdy dziecko śpi, jego mózg się regeneruje: odbudowuje neuroprzekazniki, uwrażliwia receptory odpowiedzialne za odbieranie bodźców oraz porządkuje informacje zdobyte w ciągu dnia. Podczas snu ślady pamięciowe przenoszone są z jednych obszarów mózgu do innych - co powoduje że zostają zapisane i zapamiętane. Dobry sen zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości, a także zaburzeń psychicznych w dorosłym życiu.

Do czego prowadzą niedobory snu?

Nieprzespane noce zwiększają ilość kortyzolu we krwi (hormonu stresu), obniżają poziom limfocytów (odpowiedzialnych za odporność), objawiają się rozdrażnieniem, płaczliwością, a w skrajnych przypadkach nawet agresją. Warto zastanowić się czy dziecko śpi wystarczająco zawsze, gdy tylko pojawiają się problemy z koncentracją, nauką nowych rzeczy, lub gdy dziecko będzie nadmiernie wybuchowe i drażliwe. Mówiąc o zaburzeniach snu u dzieci wyróżniamy trzy obszary, w których mogą występować trudności:

* bezsenność - niewystarczająca ilość snu (można to łatwo obliczyć porównując ilość snu do ustalonych norm). Na obniżony czas snu wpływają trudności z zasypianiem, pobudki w nocy albo zbyt wczesne wybudzenie się.

* hipersomnia - zbyt duża ilość snu. Zwykle

jest zaburzeniem wtórnym do innych problemów zdrowotnych.

* parasomnie - grupa zaburzeń snu, które objawiają się pod postacią mimowolnych ruchów i dziwnych zachowań w trakcie snu. Najbardziej znanymi przykładami będzie lunatykowanie, mówienie przez sen, lęki nocne, paraliż senny. Jakikolwiek przedłużające się zaburzenia w zakresie snu (sporadyczne nie przespanie nocy nie jest niczym niepokojącym) powinny być skonsultowane z lekarzem (pediatrą lub neurologiem dziecięcym), aby skutecznie znaleźć ich przyczynę i ją wyeliminować. Warto jednak wiedzieć jakie mogą być przyczyny zaburzeń snu i jakie objawy będzie wtedy prezentować dziecko. Do przykładowych przyczyn leżących u podłoża problemów ze snem należą: traumatyczne przeżycia, przewlekły stres (związany z nauką, sytuacją rodzinną, problemami społecznymi), lęki wieku dziecięcego, niewłaściwa dieta, problemy natury zdrowotnej oraz zaburzenia rytmu dobowego. W zależności od wieku dziecka warto rozważyć następujące aspekty, gdy snu u dziecka jest za mało:

* Niemowlaki i małe dzieci: przyczyną zaburzeń snu mogą być pojawiające się kolki, wynurzające ząbki, znudzenie lub przemęczenie. Niewyspane maluchy mogą cechować się trudną do opanowania płaczliwością, brakiem koncentracji, drażliwością czy możliwością wystąpienia zaburzeń wzrostu.

* W wieku przedszkolnym zaburzenia snu mogą być spowodowane wieloma czynnikami, zwłaszcza dużym stresem (między innymi wynikającym z reakcji na zmianę, sytuację rodzinną) czy brakiem wykształcenia prawidłowych nawyków związanych z nocnym odpoczynkiem. Zaburzenia snu u dzieci w wieku przedszkolnym powodują problemy z koncentracją i uczeniem się, brak poczucia bezpieczeństwa, drażliwość, wybuchowość.

Co może pomóc poprawić sen dziecka?

Do wartościowego snu niezbędne jest dbanie o zachowanie wieczornej rutyny - szeregu czynności, które pozwolą dziecku się zrelaksować, uspokoić i przygotować do snu. Dzięki temu, że rutyna codziennie będzie przebiegać tak samo dziecko przyzwyczai się, że jest ona wstępem do odpoczynku nocnego. Dodatkowo jej przewidywalność i konsekwencja da dziecku poczucie bezpieczeństwa

oraz reguluje zegar biologiczny. W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym Effectis, ze względu na specyfikę dzieci w spektrum autyzmu specjaliści dbają by rutyna w ciągu dnia zaczynała się już od momentu wejścia dziecka do placówki. Dzieci pracują na planach: grupowym oraz indywidualnym, który strukturalizuje dzień i zapewnia im poczucie bezpieczeństwa (świat, który jest przewidywalny jest dla dzieci bardziej zrozumiały, a co za tym idzie mniej zagrażający). Warto by w środowisku domowym rutyna ta została zachowana i pociągnięta aż do momentu zapadnięcia w sen.

Jak powinna wyglądać wieczorna rutyna?

1. Dobry sen zaczyna się już rano, a na to jak będzie przebiegać wpływ będzie miał szereg decyzji podejmowanych w ciągu dnia. W trakcie dnia powinno się zapewnić dziecku aktywność fizyczną oraz możliwość przebywania na dworze. Najlepiej te dwa aspekty połączyć i zdecydować się na ruch na świeżym powietrzu. Warto zadbać o przewidywalność w życiu dziecka: regularne pory pobudki oraz zaśnięcia (także w weekendy), zbliżone pory posiłków oraz rutynę w codziennych czynnościach. Jasne zasady oraz konsekwencja w ich przestrzeganiu dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i sprawiają że świat staje się bardziej zrozumiały i przewidywalny. Sprzyja to spokojnemu i wartościowemu snu oraz lepszemu rozwojowi w ciągu dnia. Rutyna snu jest niezwykle ważna dla każdego, tych dużych jak i małych. Niezależnie od tego, czy dziecko jest w przedszkolu, szkole, żłobku czy cały dzień spędziło w domu z rodziną powinno obudzić się oraz położyć się spać o tej samej godzinie. Dzięki temu u dziecka kształtuje się prawidłowy zegar biologiczny, a organizm uczy się kiedy jest czas na aktywność, a kiedy na odpoczynek. Jeśli będziemy konsekwentni, maluch sam zacznie czuć zmęczenie i senność dokładnie wtedy, gdy będzie na to pora. Z diety dziecka warto usunąć produkty zawierające kofeinę: napoje gazowane, kawę, herbatę, kakao, czekoladę, a koniecznie trzeba zaprzestać podawania ich w drugiej połowie dnia. Warto pamiętać, że każde dziecko reaguje inaczej na dostarczane mu bodźce. Część dzieci, gdy będzie bardzo zmęczona zaśnie momentalnie - inne, gdy będą zbyt zmęczone nie będą potrafiły wyciszyć się przed snem, poziom pobudzenia ich układu nerwowego będzie zbyt duży by mogły



#ZDROWŌROSNA

2023 to II edycja akcji edukacyjnej skierowanej do dzieci i nauczycieli, w której pokazujemy, że uprawa roślin to nie tylko element zdrowego stylu życia, ale również świetna zabawa. Tegoroczna odsłona spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. W nieco ponad miesiąc zebraliśmy komplet uczestników z przedszkoli, szkół i innych placówek zajmujących się edukacją w całej Polsce. Trafi do nich aż 10 tysięcy bezpłatnych pakietów edukacyjnych z kompletem materiałów na pokazową lekcję ogrodnictwa, saszetkami z nasionami kopru, podłożem, doniczkami oraz instrukcją wysiewu.

Uczniowie, wspólnie z nauczycielami, wysieją niezwykle popularny w naszej kuchni koperek. Zdobyte umiejętności dzieci mogą rozwijać także w domu. Kompletny zestaw **#ZDROWŌROSNA** do uprawy roślin oraz bezpieczne akcesoria ogrodnicze dla najmłodszych są dostępne w centrach ogrodniczych, w sieciach handlowych i on-line.

Jak pokazują badania, zajęcia ogrodnicze mają realny wpływ na rozwój dzieci, ich uznania dla przyrody, umiejętności życiowych, zdolności akademickich i pozytywnych doświadczeń emocjonalnych. Co więcej, zajęcia umożliwiające kontakt z roślinami pozytywnie wpływają na emocje, zwiększenie inteligencji emocjonalnej i kompetencji społecznych, zmniejszenie stresu i poprawę funkcjonowania układu odpornościowego¹.

Wspólnie uczmy dzieci uprawiać warzywa, zioła i kwiaty, by przyszłość była piękna i zdrowa!

Więcej informacji o akcji na stronie:
www.legutko.com.pl/pl/hobby/zdroworosna-2023/

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7013189/#bib0010>

zasnąć. W takim przypadku trzeba kontrolować ilość bodźców i aktywności w czasie całego dnia, tak by nie dopuścić do przebodźcowania dziecka i nadmiernego zmęczenia.

2. Na dwie godziny przed snem powinno nastąpić ograniczenie dostępu do zabawek interaktywnych i urządzeń elektronicznych, mocno pobudzających zabaw, ekscytujących bodźców. To jest już ten czas, gdy dziecko nie powinno oglądać bajek oraz filmów na telefonie. Trzeba pamiętać, że telewizor włączony w tle czy oglądany przez innego domownika również może pobudzić wyjątkowo aktywne dziecko. Aktywności należy dobierać indywidualnie do każdego dziecka, gdyż każde zupełnie inaczej reaguje na bodźce. W przypadku dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej warto skonsultować się ze specjalistą by dobrać dla malucha najlepsze ćwiczenia i aktywności wyciszające układ nerwowy. W czasie wieczornego relaksu warto zadbać o atmosferę w całym domu, u wszystkich domowników. Maluchy doskonale wyczuwają jaki nastrój mają inni i odpowiadają na niego. Ciężko będzie im się zrelaksować, gdy atmosfera w domu będzie napięta.

3. Kolacja powinna być lekkostrawna, bez cukrów prostych. Powinna zawierać produkty, które ułatwią zasypianie (czyli takie zawierające magnez, melatoninę, tryptofan). Będą to jajka, banany, drób, łosoś, płatki owsiane czy orzechy włoskie. Unikamy podawania ciężkich oraz dużych posiłków na dwie godziny przed zaśnięciem. Nie podajemy też wtedy słodczy, ani napoi gazowanych.

4. Jeśli wieczorna toaleta (kąpiel, mycie włosów) powoduje niepokój u dziecka albo nadmiernie je pobudza, to jej czas powinien mieć miejsce na samym początku wieczornej rutyny. Jeśli nie, ciepła kąpiel może być idealnym sposobem na wyciszenie i relaks przed snem. Warto zadbać o odpowiednie oświetlenie w łazience: powinno być ono delikatniejsze niż w ciągu dnia, o cieplejszej barwie, tak by przygotowywać organizm dziecka do nocnego wypoczynku.

5. Mycie zębów jest elementem wieczornej rutyny, który warto włączać już od samego początku. Jeśli dziecko nie ma jeszcze zębów - wystarczy masaż dziąseł mokrą ściereczką. Gdy pojawią się pierwsze zęby czas wprowadzić szczoteczkę i pastę z fluorem (o wielkości ziarnka ryżu).

6. Przebranie dziecka w wygodną, bawełnianą piżamę. Krój powinien być tak dobrany, aby nie krępować ruchów, jednak nie może być też zbyt luźny (będzie wtedy się związał i przeszkadzał). Materiał dobrze by był miękki i przyjemny w dotyku (warto usunąć metki oraz inne wystające elementy mogące podrażniać skórę). Najlepiej zdecydować się na bawełnę, która nie uczula, nie podrażnia oraz pozwala by skóra swobodnie oddycha. Dzięki zmianie ubrania z dziennego na nocne dziecko dostaje dodatkowy sygnał, że zbliża się czas odpoczynku i snu.

7. Dziecko powinno zostać położone do własnego łóżeczka. Daje to większy komfort snu zarówno jemu jak i rodzicom. Łóżeczko powinno kojarzyć się dziecku ze snem i nocnym odpoczynkiem. To nie jest najlepsze miejsce na aktywizujące zabawy w ciągu dnia, spożywanie posiłków czy oglądanie bajek. Warto zadbać o prawidłowe przewietrzenie pokoju oraz o odpowiednią temperaturę (między 18 a 22 stopni). Idealna wilgotność powietrza w sypialni powinna wynosić 50%. Jeśli dziecko boi się ciemności, można zapalić mu delikatną lampkę. Aby kształtować prawidłowe nawyki w dziecku, w sypialni nie powinno znaleźć się miejsce ani dla telewizora ani komputera. Warto, aby w czasie zasypiania w całym domu panował spokój i cisza. Dziecko powinno mieć przekonanie, że w domu nie dzieje się już nic ciekawego. Tuż przed snem nie podajemy dziecku dużej ilości płynów by zminimalizować ryzyko wybudzania w środku nocy.

8. Wyciszająca aktywność przed snem - może być to wspólne czytanie książeczki, słuchanie bajek czytanych przez rodzica czy delikatny masaż, albo zupełnie przeciwnie: mocny docisk, jeśli to tego dziecko potrzebuje. Idealnie sprawdzi się przytulanie, kołysanie, śpiewanie kołysanek, czy słuchanie spokojnej muzyki. Aktywności te mogą codziennie się powtarzać, nie trzeba znajdować różnych piosenek czy bajek. Dodatkowa rutyna w postaci znanych treści i melodii pomoże dziecku zrelaksować się przed snem.

O czym jeszcze warto pamiętać chcąc zapewnić dziecku wartościowy odpoczynek nocny?

- Wieczorną rutynę warto wprowadzać jak najwcześniej - tak by uniknąć wykształcenia się nieprawidłowych nawyków. Niemowlęta już od

pierwszych dni życia mogą spać we własnym łóżeczku. Najlepiej by jego miejsce było w osobnym pokoju - przeznaczonym dla dziecka. Na drzemki w ciągu dnia także warto kłaść dziecko w jego pokoiku. Dzięki temu skojarzy ono to miejsce z czasem relaksu i odpoczynku. Jeśli maluch ma problem z zaśnięciem, warto zachować spokój, ciszę w domu i kontynuować usypianie aż w końcu zaśnie.

- A co jeśli dziecko jest już w wieku przedszkolnym, a nie ma stałego rytuału przed snem? Nigdy nie jest za późno by go wprowadzić. Przede wszystkim ważne by rodzice mieli pozytywne nastawienie do wprowadzanych zmian i rytuałów. Na początku to może być niezłe zamieszanie w życiu dziecka - nie będzie wiedziało co się dzieje, nie będzie rozumiało nowych zasad. Gdy rodzic będzie pewny tego co robi, dziecko będzie czuło się bezpieczniej. Nie należy się pośpieszać w wprowadzeniu wieczornej rutyny. Ma to być czas spokoju i wyciszenia zarówno dla dziecka jak i rodzica. Nie należy się śpieszyć czy denerwować gdy pojawią się trudności - to normalne, że nie zawsze wszystko pójdzie idealnie.

- Dziecko warto kłaść do łóżeczka w momencie, gdy jest senne, ale jeszcze nie śpi. Dzięki temu szybciej nauczy się ono samodzielnego zasypiania oraz będzie miało szansę odkryć własne sposoby na uspokojenie się.

- Nie należy bać się drzemek w ciągu dnia. Małe dzieci potrzebują ich by móc przetworzyć ogrom informacji przyswojonych w ciągu dnia. Wspomagają one rozwój poznawczy dziecka i pozytywnie wpływają na nastrój. Może się jednak zdarzyć tak, że po drzemce dziecko obudzi się rozdrażnione i niezadowolone. Prawdopodobnie wybudziło się wtedy w złej fazie snu, albo też była ona za długa lub za krótka w stosunku jego potrzeb.

- Plan dnia w weekendy, w czasie ferii zimowych i wakacji warto dostosować do planu dnia przedszkola, żłobka czy innej placówki do której na co dzień uczęszcza dziecko. Dzięki temu zapewnimy dziecku potrzebną mu stabilizację i rutynę.

- Gdy dziecko już zaśnie nie ma większego znaczenia co będą robić domownicy. Po kwadransie od zaśnięcia sen powinien już być na tyle głęboki, że dziecko nie powinno się wybudzać od dźwięków otoczenia.

- Warto pamiętać, że nawet jeśli dziecko zaśnie w innym miejscu niż własne łóżeczko (np. w łóżku

rodziców, na kanapie, w wózku czy aucie) należy je zawsze przenieść do swojego łóżeczka. Wyjątkiem może być choroba dziecka, wysoka temperatura (wtedy zalecamy jednak czuwanie w pokoju dziecka tuż obok niego zamiast przenoszenie do swojego łóżka - zwiększa to komfort zarówno dla rodzica jak i dla dziecka oraz buduje prawidłowe nawyki).

- Wszelkie problemy ze snem zawsze są powodem by skonsultować się ze specjalistą. Wpierw należy wykluczyć biologiczne podłoże zaburzeń - niezbędny jest pediatra, który w razie potrzeby przekieruje rodziców do innych specjalistów. Gdy kwestie medyczne są już zaopiekowane, a problem nadal występuje - warto sięgnąć po pomoc psychologa dziecięcego, który po zebraniu dokładnego wywiadu z rodzicem i obserwacją dziecka pomoże zaplanować najlepsze rozwiązanie problemu (może być to między innymi opracowanie planu wieczornej rutyny, zmiana nawyków związanych ze snem czy inne zmiany behawioralne w środowisku domowym dziecka). By zapewnić wszechstronne podejście do problemu danego dziecka w NPP Effectis działa zespół specjalistów (psycholog, oligofrenopeda, logopeda, fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej), który holistycznie patrzy na dziecko i jego sytuację rodzinną i wspólnie opracowuje procedury mające na celu poprawę snu u dzieci.

mgr Aleksandra Wieczorek
psycholog, specjalista SAZ

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis”
„Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem
Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2
+48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrami wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.