

Tá na hora de dormir

Seu filho não gosta de ir pra cama de jeito nenhum no horário recomendado, estende um pouco a noite assistindo televisão ou brincando com o irmãozinho e ainda chia quando é obrigado a ir dormir. Essas características apresentadas pelas crianças são comuns na infância e perfeitamente evitáveis, desde que pai e mãe conscientizem-se de sua importância na educação do filho e criem hábitos saudáveis que permitirão uma maior regularidade no sono.

Impor limites à criança no período noturno é uma receita fundamental para que ela durma no horário. Isso significa que diversões costumeiras do seu filho à noite, como internet e videogame, devem ter horários pré-estabelecidos de uso. Atividades intensas nesse período "energizam" a criança, dificultando a chegada do sono.

Essas brincadeiras devem ser substituídas por exercícios leves, que estimulem o sono. Uma recomendação útil é viajar no mundo da imaginação a partir da leitura de historinhas contadas para a criança já deitada na cama. Prefira histórias curtas e de fácil entendimento, além disso, faça carinho e deixe a luz do quarto apagada. Essa rotina diária implicará na absorção por parte da criança de que a noite é hora de tranquilidade, e, conseqüentemente, o período de descanso.

"A criança geralmente ultrapassa o horário ideal para dormir simplesmente porque os pais não dão limites a ela. Muitos pais têm medo de dizer não ao filho em certas situações, mas existem momentos em que o pai e a mãe precisam se impor. Um "não" às vezes pode ser fundamental na formação da criança", entende a psicóloga clínica e hospitalar Beatriz Camargo de Burgos Meloni, do Hospital Guilherme Álvaro, de Santos.

A profissional cita um aliado na regularização da rotina de sono da criança: a prática esportiva. Além de ser imprescindível para a formação óssea e motora da criança (sem contar o poder de socialização nessa fase de vida), o esporte estimula a chegada do sono mais rapidamente, pois resulta no gasto de energia. Com isso, o corpo necessita de descanso para repor esses nutrientes, sendo fundamental um bom sono para ativá-los.

Hiperatividade - Há casos em que a hiperatividade tem direta influência no momento de dormir. Algumas crianças "elétricas" têm maior dificuldade para pegar no sono, decorrentes do comportamento hiperativo, que está ligado a diversos fatores, como a perda da visão ou audição, incapacidade de processar adequadamente símbolos e idéias, estresse emocional, convulsões ou distúrbios do sono. A hiperatividade também pode estar relacionada com problemas na gravidez, como o uso de álcool e medicamentos. Nesses casos, a criança deve ser tratada por um especialista (pediatra ou psicólogo).

Em outras situações, o excesso de energia pode ser simplesmente conseqüência de um acúmulo de erros cometidos pelos pais, que não controlam o ímpeto da criança, dando toda a liberdade para o filho fazer o que bem entender. "Muitos pais passam o dia inteiro fora de casa e ficam com dó de impor regras quando reencontram o filho. Isso acaba servindo de inspiração para a criança usar e abusar", finaliza Beatriz Meloni.

Por tudo isso, enquanto a luz do dia não aparecer, lugar de criança à noite é na cama. Seja qual for o (a) menino (a), não há nada melhor do que sonhar.

Boa noite e bom sono!

Bruno Thadeu