

Klidný spánek: Jak pomoci dětem a dospívajícím vybudovat si správné spánkové návyky na celý život

Představte si, že vaše dítě nebo teenager každý večer spokojeně uléhá do postele a ráno se probouzí odpočatý. Během dne je dostatečně bdělý a plný energie. Učení i řešení problémů mu jde snadněji, dobře vychází s ostatními a většinu času se cítí fajn po fyzické i psychické stránce.

Dostatek spánku je pro děti a dospívající důležitý z mnoha důvodů. Spolu se zdravou stravou a dostatečným množstvím pohybu patří mezi základní pilíře dobrého zdraví a pohody. V dnešním uspěchaném světě se však zdá, že děti a dospívající mají se spánkem potíže víc, než kdy jindy.

Znepokojivým znakem dnešní doby je, že problémy se spánkem nyní postihují téměř polovinu dětí ve věku od 5 do 17 let¹. Dospívající spí méně než v předchozích desetiletích, přičemž pouze 37 % mladších a 22 % starších dospívajících spí více než sedm hodin za noc². Bylo také zjištěno, že děti s autismem nebo ADHD trpí problémy se spánkem častěji než děti bez autismu nebo ADHD, přičemž lepší spánek pomáhá zmírnit závažnost příznaků^{3,4}.

Pokud má vaše dítě nebo dospívající potíže se spánkem, nejste v tom sami. Možná se brání jít do postele, má potíže s usínáním nebo se v noci často budí. Nebo možná vaše dítě trápí strachy před usnutím nebo noční můry. Možná váš dospívající trpí chronickým nedostatkem spánku, který má dopad na jeho studijní výsledky, společenský život a náladu. Přidejte k tomu ještě obrazovky, a zajistit

dětem a dospívajícím kvalitní spánek se stává ještě větší výzvou.

Dobrou zprávou je, že večerní rituály a zdravé návyky mohou pomoci překonat problémy se spánkem⁵ a naučit vaše dítě či dospívajícího dovednosti, které potřebují k tomu, aby se jim dobře spalo nyní i v budoucnu.

Důležitost dostatečného množství spánku

Dostatek spánku pomáhá dětem a dospívajícím ve všech oblastech života. Ranní vstávání a oblékání, zapojení do různých aktivit a školních povinností, mezilidské vztahy i život v rodině – to vše je snazší, když jsou děti a dospívající dobře odpočatí.

Pokud mají děti a dospívající nedostatek spánku, může pro ně být obtížnější se soustředit a zvládat své emoce a chování. Nedostatek spánku může zvýšit riziko fyzických a duševních zdravotních problémů, včetně úrazů, obezity, deprese a v nejhorších případech sebepoškozování nebo sebevražedných myšlenek či pokusů⁶.

Tohle všechno zní asi děsivě, nicméně pomoci svému dítěti nebo dospívajícímu dopracovat se k dostatečnému spánku je možné. Vše začíná tím, že víte, kolik spánku je potřeba vzhledem k věku. Tím, jak děti rostou a vyvíjejí se, potřebují různé množství spánku. Některé děti potřebují více spánku, než jiné. Americká akademie spánkové medicíny doporučuje pro každou věkovou skupinu následující denní množství spánku⁶:

Klidný spánek: Jak pomoci dětem a dospívajícím vybudovat si správné spánkové návyky na celý život

- Děti ve věku 1 až 2 roky – 11 až 14 hodin spánku (včetně odpoledního spánku)
- Děti ve věku 3 až 5 let – 10 až 13 hodin spánku (včetně odpoledního spánku)
- Děti ve věku 6 až 12 let – 9 až 12 hodin spánku
- Dospívající ve věku 13 až 18 let – 8 až 10 hodin spánku

Jak pomoci svému dítěti nebo dospívajícímu se dobře vyspat

Večerní rituály a návyky mohou mít velký vliv na to, aby se batolata a malé děti, ale i starší děti a dospívající dobře vyspali. Nejenže zabrání vzniku mnoha problémů se spánkem, ale mohou také pomoci je překonat.

VEČERNÍ RITUÁLY PRO BATOLATA A MALÉ DĚTI

- Stanovte pravidelné časy odpoledního spánku během dne a pravidelnou dobu ulehnutí ke spánku, například v 19:30, nebo v době, která vaší rodině nejlépe vyhovuje. Dbejte na to, aby děti dostaly doporučenou délku spánku pro svou věkovou skupinu a každé ráno vstávaly přibližně ve stejnou dobu.
- Vypněte televizi a všechny obrazovky alespoň hodinu před spaním. Na rozdíl od všeobecného přesvědčení sledování televize nebo obrazovek těsně před spaním dětem nepomáhá se zklidnit. Naopak, pobyt před obrazovkami před spaním může narušit jejich přirozený spánkový rytmus a znesnadnit jim usínání. Lepší alternativou jsou klidné činnosti, jako je čtení, skládání puzzle, kreslení nebo vybarvování.
- Vytvořte si večerní rituál a dodržujte ho, jak jen to jde. Může zahrnovat návštěvu toalety, čištění zubů, rozloučení s ostatními členy rodiny, společné čtení pohádek, uložení do postele, zazpívání ukolébavky, polibek a objetí, vyjádření lásky a zhasnutí světla. Najděte si rituál, který vaší rodině vyhovuje!

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ SE SPÁNEM

U BATOLATA MALÝCH DĚTÍ

- U malých dětí, které mají potíže usnout samy, může pomoci, když rodič nebo pečovatel zůstane v jejich pokoji, dokud neusnou. Pomůže také, když dítěti řeknete, že se na něj budete chodit dívat, zatímco usíná, a postupně prodlužovat časové intervaly mezi jednotlivými kontrolami.
- U malých dětí, které často vstávají z postele, je nejdůležitější zachovat klid, doprovodit je zpět do postele a jemně jim sdělit, že je čas spát. Možná to budete muset zopakovat několikrát, než vaše dítě nakonec usne.
- Pokud se vaše dítě bojí tmy, je v pořádku použít noční světýlko. Pokud má noční můry nebo strachy, pomozte mu cítit se v bezpečí, nabídněte mu podporu a soucit. Budte si jisti, že se obvykle jedná o fázi, která pomine.
- Mnoho rodičů a pečovatelů se rozhodne spát společně se svým dítětem. Pokud však dáváte přednost tomu, aby vaše dítě spalo ve své vlastní posteli, a často ho nacházíte, jak k vám leze do postele, můžete zkusit jednu z výše uvedených strategií.



Klidný spánek: Jak pomoci dětem a dospívajícím vybudovat si správné spánkové návyky na celý život

VEČERNÍ RITUÁLY PRO STARŠÍ DĚTI A TEENAGERY

- Chodit spát a vstávat každý den přibližně ve stejnou dobu, včetně víkendů. Dbejte na to, aby děti měly doporučenou délku spánku.
- Vypnout televizi a všechny obrazovky nejméně hodinu před spaním.
- Vytvořit si zklidňující večerní rituál a držet se ho, jak jen to jde. To může zahrnovat teplou sprchu, čištění zubů, rozloučení s ostatními členy rodiny, čtení knížky, poslech uklidňující hudby, krátkou meditaci, společné povídání o dni, škole nebo víkendu, objetí a polibek a vyjádření toho, jak moc je máte rádi. Tím, jak vaše dítě nebo teenager roste, některé z těchto kroků se mohou přirozeně změnit nebo z rituálu vypadnou.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ SE SPÁNEM U STARŠÍCH DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

- I když to o víkendech může být lákavé, nadměrné vyspávání může narušit přirozené spánkové vzorce staršího dítěte nebo dospívajícího, proto se snažte jim v tom co nejvíce zabránit.
- Dlouhé odpolední nebo večerní zdřímnutí může rovněž narušit spánkové rytmy. Pomůže, pokud omezíte odpolední zdřímnutí na max. 20 minut.⁷
- Vystavení obrazovkám před spaním má na starší děti a dospívající stejný vliv jako na mladší děti (a dospělé) – narušuje vnitřní biologické hodiny. Přítomnost televize nebo obrazovky v ložnici je také spojována s kratším a horším spánkem⁸, proto je nejlepší je umístit do jiných místností.
- Vystavení slunečnímu záření, zejména hned ráno, hraje významnou roli v nastavení spánkového režimu. Snídaně venku nebo na balkóně (pokud to počasí dovolí), ranní procházka či pobyt na čerstvém vzduchu – to vše má příznivý vliv.

- Kofein vašeho teenagera zřejmě udrží v noci vzhůru, proto je dobré se mu odpoledne a večer vyhýbat.
- Nedostatek pohybu může negativně ovlivnit spánek vašeho dítěte nebo teenagera, proto je povzbuzujte, **aby se každý den věnovali doporučeným 60 minutám pohybu, avšak nikoliv těsně před spaním.**
- Starosti a stres mohou ovlivnit spánek vašeho dítěte nebo teenagera. Pravidelné rozhovory s nimi, naslouchání bez odsuzování a pomoc při řešení problémů hrají velkou roli. Pokud má vaše dítě stále potíže, nepamenejte se poradit s odborníkem. Pomoc je vždy k dispozici.

Ne vždy život probíhá podle plánu a je naprosto v pořádku, když svátky nebo zvláštní události, jako jsou svatby, oslavy či velké sportovní akce, čas od času naruší večerní rituály před spaním. Důležité je, že tím, že vytvoříte zdravé spánkové návyky a budete se jimi co nejvíce řídit, pomůžete svému dítěti nebo dospívajícímu těžit z výhod kvalitního spánku po mnoho dalších let.

1. Národní průzkum zdraví dětí Královské dětské nemocnice. (2025). Spí děti dobře? Názory australských rodičů – průzkum č. 35. Královská dětská nemocnice v Melbourne, Parkville, Victoria. https://rchipoll.org.au/wp-content/uploads/2025/02/NCHP35-Poll-report-A4_FA.pdf

2. Widome, R., Kreski, N. T., Maslowsky, J., Patrick, M. E. a Keyes, K. M. (2026). Délka spánku u amerických adolescentů v letech 1991–2023. *Pediatrics*, 157(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2025-074933>

3. Whelan, S., Mannion, A., Madden, A., Berger, F., Costello, R., Ghadiri, S., & Leader, G. (2022). Zkoumání vztahu mezi kvalitou spánku, sociálním fungováním a problémy s chováním u dětí s poruchou autistického spektra: systematický přehled. *Nature and Science of Sleep*, 14, 675–695. <https://doi.org/10.2147/NSS.S239622>

4. Yin, H., Yang, D., Yang, L., & Wu, G. (2022) Vztah mezi poruchami spánku a poruchou pozornosti s hyperaktivitou u dětí. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.919572>

5. Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J. E. (2024). Rutiny a vývoj dítěte: systematický přehled. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 272–328. <https://doi.org/10.1111/jftr.12549>

6. Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Konsensuální prohlášení Americké akademie spánkové medicíny o doporučené délce spánku u zdravých dětí: Metodika a diskuse. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

7. Lewin, D. S., Wolfson, A. R., Bixler, E. O. a Carskadon, M. A. (2016). Délka spánku není vše. Zdravý spánek u dětí a dospívajících: délka, individuální potřeby a načasování. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1439–1441. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6260>

8. Falbe, J., Davison, K. K., Franckle, R. L., Ganter, C., Gortmaker, S. L., Smith, L., Land, T., & Taveras, E. M. (2015). Délka spánku, kvalita odpočinku a obrazovky v prostředí pro spánek. *Pediatrics*, 135 (2). <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2306>