

# Wystrój pokoju a przebudźcowanie - 4 wskazówki jak urządzić pokój dziecka, aby nie powodował przestymulowania

2020-10-08

Na początku warto zauważyć, że na przestymulowanie dziecka wpływ może mieć wiele, często zaskakujących rzeczy: od spaceru w zatłoczonej dzielnicy i zabawy z dużą ilością dzieci, poprzez zbyt długie oglądanie telewizji i bawienie się telefonem rodziców, aż po zbyt dużą ilość nowych smaków czy dźwięków jednego dnia. Niektóre z nich możesz z łatwością wyeliminować z codziennej rutyny, inne przynajmniej ograniczyć. Rzeczą, którą możesz zrobić na pewno jest dopasowanie wystroju pokoju dziecka tak, by nie był on kolejnym faktorem przebudźcowania. Od czego zacząć?

## 1. Kolory pełne spokoju

Pierwszym krokiem do stworzenia przestrzeni, która nie dostarcza nadmiernej ilości bodźców, jest odpowiedni wybór kolorów. W tym celu należy przede wszystkim wyzbyc się przekonania, że [pokój dziecka](#) powinien być jak najbardziej kolorowy. Owszem, kolory to w sypialni maluszka bardzo ważna rzecz, ale te żywe, krzykliwe i silnie nasycone zamieńmy na te bardziej stonowane, pastelowe i delikatne.

Natomiast jeśli zdecydujemy się na bardziej energiczną barwę (np. kanarkowy żółty), starajmy się łączyć go z innymi, bardziej subtelnymi odcieniami. W miarę możliwości utrzymujmy też jednolitą kolorystykę bądź łączmy ze sobą maksymalnie dwa lub trzy kolory. Pokoje, w których występują wszystkie barwy tęczy mogą zamieniać się w bardzo nieestetyczny chaos, który powoduje u dziecka dekoncentrację, a często nawet frustrację. Nie sprzyja to nauce i spokojnej zabawie, a tym samym ogólnemu rozwojowi pociechy.

## 2. Zapanowanie nad zabawkowym chaosem

Urządzając [pokój dziecięcy](#) pamiętajmy, że oprócz mebli i dekoracji, na jego ogólną estetykę wpływają również rozłożone w całym pomieszczeniu zabawki. Ich bardzo zróżnicowane kolory, kształty i faktury tworzą swoisty zabawkowy bałagan. Z tego powodu lepiej niż na półkach, regałach i szafkach, trzymać je w zamkniętych meblach i pojemnikach. Do tego celu przydadzą się wszelkiego rodzaju [kosze na zabawki](#), skrzynki i pudełka oraz [puffy](#) i [tapicerowane skrzynie](#).

Pomogą one zachować porządek w pokoju, a przy tym utrzymać estetyczny ład. Brak zbyt dużej ilości zabawek „na widoku” sprawi, że dziecku będzie łatwiej skupić się na wykonywanym zadaniu, odrabianiu lekcji czy nawet popołudniowym odpoczynku. Nie będą go bowiem rozpraszać kolorowe klocki, kolorowe roboty czy kolorowe lalki.

## 3. Otoczenie miłe w dotyku

Warto pamiętać, że o przebudźcowaniu dziecka nie decyduje tylko jego wzrok, ale też inne zmysły, w tym również dotyk. Jeśli dziecko otoczone jest dużą ilością bardzo różnorodnych faktur i struktur, w którymś momencie może (nawet nieświadomie) poczuć się nimi zmęczone. Dotyczy to zarówno niemowlaków, jak i starszaków.

Aby tego uniknąć dobrze jest otaczać malucha miłymi w dotyku materiałami, które będą kojarzyć mu się z bezpieczeństwem i spokojem. Idealnie nadadzą się do tego rozmaite [poduszki](#), miękkie [kocyki minky](#) czy [pościele dla dziecka](#), a dla maluszków też [kokony](#) oraz [rożki niemowlęce](#).

## 4. Spokojny sen

Przestymulowanie może wpłynąć negatywnie na sen malucha. Aby temu zaradzić należy eliminować intensywne bodźce w ciągu całego dnia, a zwłaszcza tuż przed snem i już w trakcie samego zasypiania. W pokoju dziecka lub w bezpośrednim jego sąsiedztwie należy wyłączyć wszelkie grające sprzęty elektroniczne oraz w miarę możliwości zapewnić w nim spokój i ciszę.

Ważnym aspektem jest również światło w pokoju. Do łatwiejszego zasypiania przydadzą się specjalne [zastony przyciemniające](#), które zablokują promienie słoneczne lub światło z ulicy i zapewnią w pokoju idealny do spania półmrok. W sypialni maluszków, które boją się ciemności, warto postawić kolorowe [lampy do pokoju dziecięcego](#), które dają ciepłe, ale delikatne światło. Nie zaburzają one snu, a zagwarantują poczucie bezpieczeństwa.

**Podsumowując: urządzając pokój dziecka pamiętajmy, że jego wystrój ma wpływ na rozwój malucha. Zbyt duża ilość kolorów, wzorów czy struktur może prowadzić do przebudźcowania, które często wpływa bardzo negatywnie na codzienne funkcjonowanie naszej pociechy. Starajmy się unikać w nim zbyt dużej ilości**

**stymulantów w postaci hałasu, intensywnych kolorów, nadmiernego światła czy sporej ilości różnych w dotyku faktur.**