

**dr Eduard Estivill,
Sylvia de Bejar**

Uśnij wreszcie!

Jak pomóc dziecku zasnąć

Spis treści

Wstęp

1. Nasze dziecko nie śpi; my też nie *(o tym, jak wpływa na nas brak snu)*
2. Nie usypiajcie go, ma zasnąć samo *(o tym, jak ukształtować nawyk zasypiania)*
3. Powoli i fachowo *(o tym, jak nauczyć je od początku prawidłowego zasypiania)*
4. Zacząć raz jeszcze *(o tym, jak wprowadzić nawyk zasypiania)*
5. A co z poobiednią drzemką? *(o tym, jak dzieci powinny sypiać w ciągu dnia)*
6. Problemy z czasem *(o tym, jak wygrać bitwę z zegarem)*
7. Inne problemy *(o tym, jak radzić sobie z koszmarami sennymi i innymi parasomniami)*
8. Pytania i odpowiedzi *(o tym, jak wyjaśnić typowe wątpliwości)*

Dodatki

1. Kiedy nic nie pomaga *(o tym, jak stawić czoło najtrudniejszym problemom)*
 2. Listy *(o doświadczeniach innych rodziców)*
- O doktorze Eduardzie Estivillu

Wstęp

DO ZROZPACZONYCH RODZICÓW...

PYTANIE: Dlaczego mamy wierzyć, że ta książka nam pomoże, skoro do tej pory wszystkie rady na temat usypiania naszego dziecka, jakich nam udzielano, nie zdały się na nic?

ODPOWIEDŹ: Ponieważ nasza metoda sprawdziła się w 96% przypadków w których ją zastosowano. Dzięki niej tysiące maluchów śpią snem kamiennym... a z nimi ich rodzice.

...I DO RODZICÓW NOWORODKÓW

PYTANIE: Dlaczego powinniśmy zainteresować się tą książką?

ODPOWIEDŹ: Dlatego, że pragnieniem wszystkich rodziców jest mieć dziecko, które będzie spać jak suseł. Jeśli od początku weźmiecie sprawę w swoje ręce, wasze pragnienie stanie się rzeczywistością.

Nasze dziecko nie śpi; my też nie

(o tym, jak wpływa na nas brak snu)

Kiedy kupujemy jakieś urządzenie elektryczne, na przykład prosty wyciskacz do cytrusów, miła ekspedientka tłumaczy nam, jak go używać, a na dodatek wręcza instrukcję obsługi, która ma pomóc w przypadku pojawienia się wątpliwości i problemów. Co więcej, nie dostajemy instrukcji wyciskacza marki X. jeśli kupiliśmy urządzenie marki Y, no i, oczywiście, nasza instrukcja nie dotyczy modelu sprzed kilku lat, jeżeli nabyliśmy „megacudeńko” najnowszej generacji.

Jednak w przypadku noworodków, owych kruchych istotek, które wzbudzają w nas najcieplejsze uczucia, rzeczy mają się zgoła inaczej. Żadnych podręczników, żadnych objaśnień. A przecież dzieci pojawiały się na świecie na długo przed skonstruowaniem pierwszego wyciskacza do cytrusów! Oto brutalna rzeczywistość: po opuszczeniu szpitala z naszym kilkudniowym maleństwem w ramionach wracamy do domu zaopatrzeni wyłącznie w najlepsze intencje. Nierzadko okazuje się, że to stanowczo za mało, zwłaszcza wtedy, gdy pojawiają się problemy ze snem. Przypomnijmy sobie...

W pierwszych dniach w domu panuje kompletny chaos. Oboje rodzice padają na nos wyczerpani brakiem snu i koniecznością tańczenia w rytmie, jaki narzuca im maleńki nowo przybyły. Mimo to, nikt się nie skarży. Każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu akceptuje fakt, że ceną, jaką trzeba zapłacić za szczęście posiadania dziecka, jest niedostatek snu... przez kilka pierwszych tygodni. „Wszystko w porządku” - mówimy sobie, czerpiąc siły skąd się da. - „Wkrótce najgorsze będzie za nami”.

Przecież Kowalscy powiadają, że ich dzieci już w trzecim miesiącu sypiały jak susły. Kto jak kto, ale oni wiedzą, co mówią” - dodajemy sobie animuszu, przekonani, że siódemka ich pociech stanowi najlepszy dowód na to, że wszystko się jakoś ułoży.

A jeśli - o zgrozo! - tak się nie stanie? Co będzie, jeżeli nasza „kruszynka” zechce zakpić sobie z doświadczeń Kowalskich? Co zrobimy, kiedy nadejdzie wyczekiwany drugi trymestr, a nasza Martusia nadal będzie robić po swojemu, to znaczy budzić się (i budzić całą rodzinę) trzy, cztery, pięć i nie wiadomo ile jeszcze razy w ciągu nocy?

Rzecz w tym, że ilekroć w nocy rozlegnie się popłakiwanie malej, mamusia i tatuś, razem albo na zmianę, wstają i powłócząc nogami niczym smętne dusze pokutujące wloką się do kołyski, aby dziewczynkę utulić. Pieszczą ją, poją, podają mleko, biorą na ręce, przemawiają do niej, śpiewają, kołyszają... a po kilku minutach Martusia znowu zapada w sen.

Jednak radość trwa krótko, bowiem po upływie godziny, a najwyżej dwóch cały rytuał się powtarza.

„Co się dzieje?” - zastanawiają się zdezorientowani rodzice. „Co robimy źle?”, „Czy jest chora? A może zanadto ją rozpieszczamy?”, „Czuje się niekochana?”, „Czy jest to żal wywołany rozłąką (z matką, ma się rozumieć)?”. To ostatnie pytanie zwykle zadaje mama, która zdążyła już przeczytać jakieś sześć czy siedem książek w rodzaju *Jak wychować doskonale dziecko w niedoskonałym świecie. Zostań matką doskonałą. Kurs w trzydziestu siedmiu lekcjach* albo *Tendencje samobójcze u rodziców płaczących dzieci* - tatuś słucha z otwartymi ustami.

Na szczęście mamy przecież zawsze pełną dobrych chęci, życzliwą i chętną do pomocy sąsiadkę z czwartego piętra. „Tej z drugiego piętra przytrafiło się to samo. Nie przejmujcie się. Wkrótce wasza mała będzie spać jak susełek. Na pewno ma kolkę albo jest głodna, czy coś w tym rodzaju”. Rodzice nareszcie dostrzegają światelko w tunelu. Hura! Wszystko jasne. „Maleńka ma kolkę. Kiedy jej przejdzie, zacznie nareszcie dobrze sypiać. Moje biedactwo, tyle musiało wycierpieć. Chodź do mamusi!”. Tymczasem cienie pod oczami mamusi nie dają się zamaskować nawet potrójną warstwą podkładu. Podobnie jest z podkrążonymi oczami tatusia, który jednak mniej się tym przejmuje, a przynajmniej tak twierdzi.

Idźmy jednak dalej, bowiem historia tu się nie kończy. U Martusi wszystko po staremu. A rodzice? O, święta naiwności? Po kolkach jelitowych przychodzi czas na kolejne usprawiedliwienie kłopotów ze snem. Co bardziej doświadczone osoby z otoczenia rodziców stwierdzają autorytatywnie, że mała ząbkuje. „Jak możecie oczekiwać, że będzie spała? Przecież to musi strasznie boleć”. I rzeczywiście, w buzi Martusi pojawiają się pierwsze ząbki. Po tym usprawiedliwieniu pora na następne na liście. „Kiedy zacznie chodzić, problem sam się rozwiąże. Zobaczycie, będzie tak zmęczona całodziennym dreptaniem, że zaśnie na stojąco”. Nic z tego. Malutka co prawda „wychodziła” swój codzienny maratoński dystans (naturalnie asekurowana przez wyczerpanych rodziców), jednak gdy nadchodzi pora, aby udać się na spoczynek, rozgrywa się ten sam dramat, co zwykle. Mała - bez najmniejszych oznak zmęczenia i ochoty na sen, a my... Szkoda słów!

Można by ją tak „usprawiedliwiać” w nieskończoność: kiedy przyzwyczai się do zasypiania bez smoczka, kiedy nauczy się spać bez pieluchy, kiedy pójdzie do żłobka... i tak „po wiek wieków”. Oczywiście nie dosłownie, bo przecież; „nie martw się najdroższa, w dniu, kiedy wydamy ją za mąż, będziemy mogli zasnąć spokojnie”. „Otóż to, niech mąż się z nią męczy!” Biedna Martusia, ledwie skończyła dwa lata, a już chcą ją wyprawić z domu.

Na domiar złego wspomnianym problemom zwykle towarzyszą inne, nie mniej wytrącające z równowagi czynniki: niezliczone rady, krytyki i komentarze dziadków, rodzeństwa, przyjaciół, sąsiadów... Dlaczego wszyscy uważają, że mają prawo wydawać sądy i patrzeć na nas tak, jakbyśmy byli jakimiś nieudacznikami albo, mówiąc wprost, złymi rodzicami? Któż nie słyszał opinii w rodzaju: „Dzisiejsi rodzice nie potrafią wychowywać dzieci tak, jak to kiedyś bywało, no i patrzcie, do czego to prowadzi” czy innych podobnych subtelności. Uwaga! W takich przypadkach zainteresowani - tatuś i mamusia - powinni siedzieć cicho i słuchać, gdyż jakakolwiek gwałtowniejsza reakcja z ich strony może wywołać u teściowej, sąsiadki, ekspedientki, taksówkarza itd. ostry atak nerwowy.

Tak więc nieszczęśni rodzice (a swoją drogą, dlaczego zawsze uważamy, że inni są mądrzejsi od nas?) znoszą to wszystko cierpliwie i wypróbują wszelkie możliwe metody w nadziei na jakże wyczekiwany cud.

Mówią im: „Dajcie jej ziółek”, a oni stają się ekspertami od rozmaitych naparów, wywarów i syropków, ku uciesze właścicielki najbliższego sklepu zielarskiego oraz konserwatywnego odłamu rodziny.

Pouczają: „Powinniście pozwolić jej płakać aż zaśnie ze zmęczenia”, a oni zaraz głuchną na skargi swego maleństwa, aby skapitulować po dwóch godzinach hysterii i wizycie stróża porządku wezwanego przez sąsiadów.

Doradzają: „Puszczajcie jej muzykę klasyczną”, oni zaś pędzą do sklepu po najnowsze wykonanie *Czterech pór roku* Vivaldiego. W odpowiedzi dziecko serwuje im nocną sambę, rumbę i cha-cha-cha.

Przykazują: „Wychodźcie na spacer i usypiajcie ją w wózku”. Dalejże więc dreptać wokół domu w piżamie, przy akompaniamencie komentarzy w rodzaju „Patrzcie państwo, wychodzić z maleńkim dzieckiem o tej porze. Niektórym trzeba by zabronić posiadania dzieci...”.

A rezultaty owych eksperymentów? Oczywiście opłakane. Dziecko dalej źle sypia. Jego rodzice również.

Mimo że wszystko, co powiedzieliśmy do tej pory, może się wydawać nawet śmieszne, w rzeczywistości wcale takie nie jest. Konsekwencje braku snu są bardzo poważne zarówno dla Martusi, jak i dla jej rodziców. Całe szczęście, że w domu nie ma innych małych dzieci!

KONSEKWENCJE BRAKU SNU U DZIECI

U niemowląt i małych dzieci

- Skłonność do płaczu
- Drażliwość, zły humor
- Brak koncentracji
- Nadmierne uzależnienie od opiekuna
- Możliwe zaburzenia wzrostu

U dzieci w wieku szkolnym

- Problemy z nauką
- Brak poczucia bezpieczeństwa
- Nieśmiałość
- Złe usposobienie

U rodziców

- Niepewność
- Poczucie winy
- Wzajemne oskarżanie się o nadopiekuńczość frustracja
- Poczucie bezsilności
- Zmęczenie

Aby zdać sobie sprawę z ogromu przemian, jakie dokonują się w niezmiernie krótkim czasie, trzeba koniecznie przyjrzeć się rozwojowi istoty ludzkiej w pierwszych latach jej życia; noworodek bowiem ma niewiele wspólnego z czteromiesięcznym niemowlęciem: to z kolei nie przypomina dwulatka, który różni się znacznie od dziecka cztero- czy pięcioletniego. Spektakularnym zmianom fizycznym towarzyszą nie mniej „rewolucyjne” przemiany w sferze emocjonalnej i intelektualnej. Dziecko, będące początkowo istotą całkowicie zależną od opiekunów, wyrasta na osobę o silnym poczuciu niezależności. Jest oczywiste, że dla jak najdoskonalszego zrealizowania tej przemiany potrzebuje wielkich ilości energii. Energię tę ma mu zapewnić dobre odżywianie i doskonały odpoczynek.

Co się dzieje, kiedy dziecko nie przesypia tyle czasu, ile powinno? Efekty takiego stanu rzeczy są wyraźnie widoczne w jego zachowaniu w ciągu dnia.

Wielokrotne budzenie się w nocy sprawia, że Martusia nie wypoczywa tak długo, jak powinna. To z kolei wywołuje u niej stan niepokoju i nadmiernego pobudzenia, ponieważ - inaczej niż to się dzieje w przypadku dorosłych - dzieci pod wpływem zmęczenia nie uspokajają się, lecz stają bardziej pobudzone. Nietrudno zrozumieć, że w tej sytuacji mała często i bez przyczyny wybucha płaczem, łatwo popada w zły nastrój, jest nieposłuszna, a w konsekwencji wymaga większej troski ze strony opiekunów (mama jest u kresu sił). Wszystko to może sprawić że w późniejszym okresie dziewczynka stanie się nieśmiała i niepewna siebie, będzie mieć problemy z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami, a nawet - czego wszyscy rodzice tak bardzo się obawiają - problemy z nauką.

Mimo że wciąż jeszcze nie wiemy zbyt wiele na temat wpływu braku snu na zdrowie dziecka, pewne jest, że odporność organizmu dziecka „zestresowanego” niedosypianiem jest mniejsza niż u dziecka, które dobrze wypoczywa. Jedną z konsekwencji takiego stanu rzeczy, jakie udało się zaobserwować, przyprawia o drżenie wszystkich rodziców: hormon wzrostu (nazywany też somatotropiną albo STH) produkowany jest w największych ilościach w pierwszych godzinach snu. Cóż to oznacza? Ponieważ sen Martusi jest zaburzony, zaburzeniu może ulec także wydzielanie hormonu, a co za tym idzie - prawidłowy przebieg procesu wzrostu. Ceną, jaką dzieci płacą za brak snu, jest niedobór kilogramów wagi i centymetrów wzrostu.

A co dzieje się z rodzicami małej Martusi? Możecie sobie wyobrazić, że rodzice dziewczynki - a raczej to co z nich zostało - żyją w trudnym do zniesienia napięciu. Nie przespali spokojnie ani jednej nocy w ciągu ostatnich dwóch lat. Łatwo powiedzieć. Dwa lata! 104 tygodnie! 730 dni? I jak w tej sytuacji wymagać od nich cierpliwości?

Są chwile, kiedy obwiniają się wzajemnie („Wszystko dlatego, że źle ją wychowujesz”), kiedy indziej znów nienawidzą małej („Gdybym wiedziała, że tak będzie, nie chciałabym mieć dzieci! Nie mogę jej znieść!”). aby natychmiast cierpieć z powodu głębokiego poczucia winy („Jak mogę tak myśleć? Przecież ta biedulka męczy się tak samo jak my”). To prawdziwe piekło. Jak powiadają dotknięci tym problemem rodzice: „Żeby to zrozumieć, trzeba samemu to przeżyć”^{*}.

Czy może być gorzej? Niestety tak. Wystarczy posłuchać niektórych rodziców, aby

^{*} Zdarzają się przypadki - na szczęście nieliczne w których po pewnym czasie rodzice odrzucają swoje dziecko i zaczynają przejawiać postawy agresywne; najczęściej jest to agresja słowna rzadziej fizyczna.

zdać sobie sprawę z powagi problemu.

- „To prawdziwy dramat. Co ja mówię? To tragedia!” - twierdzi Anna, matka dziewięciomiesięcznego niemowlęcia, które jeszcze nigdy nie spało bez przerwy dłużej niż 2 godziny. „Jesteśmy jak zombi. Nie sprawdzamy się ani jako rodzice, ani jako małżeństwo, nie dajemy sobie rady w pracy. Wyczerpanie znacznie ograniczyło nasze siły i energię. Na domiar złego jesteśmy tak rozdrażnieni, że nasze wzajemne stosunki coraz bardziej się pogarszają. Poza tym to oczywiste, że nie odnosisz się do dziecka tak samo, kiedy jesteś odpęczona i wypoczęta i kiedy konasz ze zmęczenia i masz wszystkiego dość”.
- Jej mąż dodaje; „Dawniej śmiałem się, kiedy ktoś opowiadał o parach, które kłócą się z powodu zakrętki od tubki pasty do zębów. Dziś wcale mnie to nie bawi. Nawet takie głupstwo mogłoby wywołać między nami kłótnię. Najgorsze, że żyję pod stałą presją. Rano oddycham z ulgą na myśl że zostało jeszcze tak wiele godzin do chwili, kiedy będzie trzeba położyć dziecko spać. W miarę upływu czasu staję się coraz bardziej spięty. Coraz częściej szukam pretekstu, aby nie wracać do domu... Przypuszczam, że z moją żoną jest podobnie. Tak nie da się żyć!”.
- Piotr, pełen optymizmu, ponieważ jego osiemnastomiesięczny synek zaczął prawidłowo sypiać niespełna miesiąc temu, opowiada: „Znosiliśmy to całkiem dobrze. Wstawaliśmy na zmianę, a ponieważ oboje jesteśmy z natury bardzo cierpliwi, zdołaliśmy uniknąć kłótni o każdy drobiazg. Szczerze mówiąc, dla mnie najgorsza była konieczność zrezygnowania z prowadzenia normalnego życia seksualnego. Czy ktoś potrafi sobie wyobrazić, co to znaczy nie móc się normalnie kochać przez szesnaście miesięcy? Za każdym razem przerywał nam płacz albo cichy głosik rozpaczliwie wołający mamę. W takich chwilach żona zwykle mówiła: <<Nie ruszaj się, nic nie rób, zaraz wracam>>. Ciekaw jestem, kto potrafi odczekać pięć minut, a potem kontynuować, jakby taka przerwa na reklamę była czymś najzupełniej naturalnym”.
- Teresa, której trzyletnia córka właśnie zaczyna sypiać „normalnie”, wyjaśnia: „To było tak jakby nasze życie małżeńskie zatrzymało się w miejscu, jakbyśmy przez cały ten czas naciskali klawisz PAUZA. Całe nasze życie kręciło się wokół córki, a resztki sił, jakie nam pozostawały, wykorzystywaliśmy,

aby jakoś się uporać z problemami życia codziennego. Kiedy ktoś z rodziny przychodził nam z pomocą, jechaliśmy do hotelu, ale tylko po to, żeby porządnie się wyspać, bo szczerze mówiąc, na nic innego nie mieliśmy siły”.

- Mąż Teresy potwierdza: „To prawda. Było nam bardzo ciężko. Na początku jakoś to wytrzymujesz, ale po jakimś czasie jesteś zupełnie wykończony. Na dodatek, w miarę jak wypróbowujesz wszystkie możliwe sposoby, słuchasz rad, czytasz... a dziecko dalej nie sypia tak, jak powinno, zaczynasz się czuć niepewny, bezsilny, winny. No i są jeszcze ci rodzice, których dzieci przesypiają całą noc. Traktują cię jak prawdziwego nieudacznika. W moim przypadku słowo-klucz to porażka. Czuję, że poniosłem porażkę jako ojciec. A tak bardzo chciałem mieć liczną rodzinę! Planowaliśmy z żoną trójkę albo czwórkę dzieci, ale pod wpływem tak dokuczliwego problemu straciliśmy na to ochotę. Mam nadzieję że teraz, kiedy nareszcie udało nam się z nim uporać, powrócimy do dawnych planów”.

GRANICA 5 LAT

Dziecko, które w wieku pięciu lat jeszcze nie przewyciężyło swoich problemów ze snem, może w późniejszym okresie cierpieć na znacznie poważniejsze zaburzenia snu niż takie, które w tym samym wieku (już) sypia dobrze. Przyczyną, dla której traktujemy pięć lat jako swego rodzaju granicę, jest fakt, że w tym wieku dziecko zazwyczaj doskonale rozumie, czego chcą od niego rodzice. Zatem, jeśli zakazują mu oni wychodzić z pokoju - niekiedy pod groźbą kary - najprawdopodobniej będzie posłuszne, co jednak nie oznacza, że zacznie spać jak suseł. Jeśli miało kłopoty ze snem, będzie dalej cierpieć z ich powodu. Teraz jednak pozostanie z nimi samo. W takiej sytuacji często zaczynają występować problemy innego typu: strach przed pójściem do łóżka, koszmary senne, somnambulizm... a później, począwszy od wieku młodzieńczego, uporczywa bezsenność.

Nic dodać, nic ująć, prawda?

Na szczęście nie wszyscy rodzice muszą przez to przechodzić, choć przypadek Martusi bynajmniej nie należy do wyjątków.

Szacuje się, że około 35% dzieci poniżej piątego roku życia ma problemy z zasypianiem (pora kiedy trzeba kłaść dziecko do łóżka przemienia się w prawdziwy dramat) oraz/lub budzi się trzy, cztery, pięć, a nawet więcej razy w ciągu nocy.

Ostatnie badania wskazują, że liczba ta może być zaniżona, ponieważ część rodziców uważa za normalny fakt, że dziecko powyżej szóstego miesiąca życia budzi się kilkakrotnie w ciągu nocy, domagając się ich obecności w swoim pokoju (płacz, „Pić!”, „Mamaaa!” itp.). Otóż nie jest to sytuacja normalna. Po ukończeniu pierwszego półrocza życia, a najwyżej po siedmiu miesiącach, malec powinien umieć zasypiać samodzielnie, w swoim pokoju, przy zgaszonym świetle oraz spać nieprzerwanie 11-12 godzin.

Jeśli wasze dziecko tego nie robi, z pewnością powinniście zadać sobie pytanie, dlaczego. Co się stało? Co mu dolega? Gdzie popełniliśmy błąd? Zapomnijcie o wszystkim co przeczytaliście czy usłyszeliście do tej pory. Przyczyną nie są bowiem ani kolki ani głód, ani pragnienie, ani nadmiar energii... Nie tędy droga!

Przyczyna jest znacznie prostsza: wasze dziecko nie nauczyło się jeszcze spać. Prawdopodobnie w tym miejscu zadacie sobie pytanie: „A cóż to, u licha, znaczy?”. Wszystko wyjaśni się w następnym rozdziale, a jeżeli będziecie się dokładnie stosować do zawartych w nim „instrukcji”, już, po tygodniu w waszym domu będzie o jednego śpiochu więcej.

W tej chwili najważniejsze jest to, abyście zdali sobie sprawę, że wasze maleństwo:

- nie cierpi na żadną chorobę;
- nie ma problemów natury psychologicznej;
- nie jest przesadnie rozpieszczone, mimo że są tacy, którzy usiłują wam to wmówić;

oraz, przede wszystkim, że:

- to, co się dzieje, nie jest waszą winą.

Po prostu, dziecko do tej pory nie opanowało nawyku zasypiania.

Pragniemy wam pomoc w nauczaniu go tej sztuki dzięki tej książce, która w naszym zamierzeniu ma być swego rodzaju „instrukcją obsługi” dotyczącą zagadnienia dziecięcego snu. Instrukcją, którą powinniście byli otrzymać w chwili pojawienia się maleństwa w waszym życiu. Naszym celem jest, abyście mogli osiągnąć to, co wreszcie udało się rodzicom Martusi. Ich córeczka sypia spokojnie, a oni mogą w końcu spać - i żyć! - w spokoju. Jak sami mówią: „Po dwóch latach spadania w przepaść bez dna, odzyskaliśmy nadzieję, radość, chęć działania. „To jakby ponownie się narodzić!”.

Nie usypiajcie go, ma zasnąć samo

(o tym, jak ukształtować nawyk zasypiania)

- Paweł, dziewięć i pół miesiąca, jego matka wyjaśnia:

„Mamy czworo dzieci. Troje starszych nigdy nie miało problemów ze spaniem, za to najmłodsze dało się nam we znaki za całą czwórkę. Paweł nigdy nie lubił chodzić spać. Układanie go do snu zawsze było istną męczarnią. Kiedy tylko poczuł, że zbliża się pora snu, zaczynał beczeć, jakby go prowadzili na rzeź. Pewnej nocy, kiedy przez wiele godzin nie mogliśmy zmrużyć oka, przyszło nam nagle do głowy, żeby wyjść z nim na spacer. Podziałało. Od tej pory co wieczór po *Dzienniku* oboje z mężem układamy go w wózek i wychodzimy na dwór. Wystarczająco dwa okrążenia wokół domu, że by mały zasnął. Wówczas wracamy do domu i ostrożnie przenosimy go z wózka do łóżeczka, starając się go przy tym nie obudzić. Później jemy kolację i wykorzystujemy czas, jaki nam pozostał do chwili, kiedy Paweł budzi się po raz pierwszy. Około północy zaczyna płakać, a wtedy szybko, aby nie obudzić innych dzieci, znowu wkładamy go do wózek i wychodzimy na ulicę. Kiedy zaśnie ponownie, przenosimy go do łóżka i sami kładziemy się spać. Drugi raz mój budzi się około trzeciej nad ranem. Wtedy mąż wychodzi z nim sam. Chciałabym czasami go zmieniać, ale o tej porze za bardzo się boję wychodzić z domu. Około szóstej Paweł znowu zaczyna płakać. Wówczas przychodzi kolej na mnie. „Jesteśmy wykończeni”.

- Anna, dwa lata. Mówi jej ojciec:

„Moja córeczka sypia bardzo dobrze, ale teraz chcemy z żoną wyjechać sami na kilkudniowe wakacje i mamy problem natury logistycznej. Otóż, kiedy Anna miała zaledwie kilka miesięcy, zorientowaliśmy się, że aby zasnąć, musi oglądać telewizję. Kładliśmy ją więc na sofie w salonie, a ona zasypiała jak kamień. Kiedy przenosiliśmy ją do jej łóżeczka, natychmiast się budziła. Dlatego postanowiliśmy umieścić telewizor w jej pokoju. Poskutkowało wspaniale! Malutka spała bez problemów aż do drugiej albo trzeciej nad ranem, bo o tej porze kończył się program telewizyjny i budził ją szum odbiornika. Wtedy wpadliśmy na pomysł, żeby kupić jej ośmiodzinne video. Dobrze, prawda? Włączaliśmy je przed pójściem spać i problem był rozwiązany. Córeczka nie

budziła się aż do następnego ranka. Cel został osiągnięty, ale, jak już mówiłem, teraz mamy kłopot. Moja teściowa zgadza się zaopiekować małą podczas naszej nieobecności, ale za żadne skarby nie chce używać telewizora i wideo. Co mamy robić?”*

Wszyscy wiemy, że odżywianie się to nie to samo co prawidłowe odżywianie się. Zgadza się również co do tego, że prawidłowe odżywianie się jest nawykiem, który nabywamy. To samo dotyczy snu: wszystkie niemowlęta śpią, ale nie wszystkie potrafią robić to dobrze. Są maluchy, które śpią jak susły już po ukończeniu trzeciego lub czwartego miesiąca życia. Są też takie, dla których konieczność pójścia spać staje się prawdziwą tragedią i które nie potrafią spać nieprzerwanie przez całą noc. Budzą się trzy, pięć i więcej razy w ciągu nocy ku rozpaczom rodziców.

Co powoduje występowanie takich różnic między jednymi a drugimi dziećmi? To, czego się nauczyły. Mimo iż może się to wydać zaskakujące, nie rodzą się z umiejętnością „dobrego spania”, lecz musimy ją opanować. Odbywa się to zazwyczaj w sposób całkowicie naturalny, tak że ani dzieci, ani ich rodzice nie uświadamiają sobie tego. Dlatego też - jeżeli tylko nie przytrafią się nam problemy, z jakimi borykają się Paweł i Anna - nic zdajemy sobie sprawy z istnienia zjawiska zwanego bezsennością dziecięcą. Nie wiemy też, oczywiście, że w 98% przypadków przyczyną jego występowania są, niewłaściwie ukształtowane nawyki (pozostałe 2% ma podłoże psychologiczne).

* Podane przypadki są autentyczne. Podobnie jak wszystkie pozostałe, które przytaczamy w naszej książce zostały zaczerpnięte z dokumentacji naszych pacjentów. Z oczywistych względów imiona zostały zmienione.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE ZABURZEŃ SNU U DZIECI

(wywołanych nieprawidłowymi nawykami)

- Trudności z samodzielnym zasypianiem
- Kilkakrotne budzenie się w ciągu nocy
- Płytki sen (przerywany przez najmniejszy hałas)
- Sen krótszy niż zalecany dla danego wieku

DZIECI, U KTÓRYCH WYSTĘPUJĄ TAKIE ZABURZENIA, SĄ
CAŁKOWICIE NORMALNE ZARÓWNO POD WZGLĘDEM PSYCHICZNYM,
JAK I FIZYCZNYM

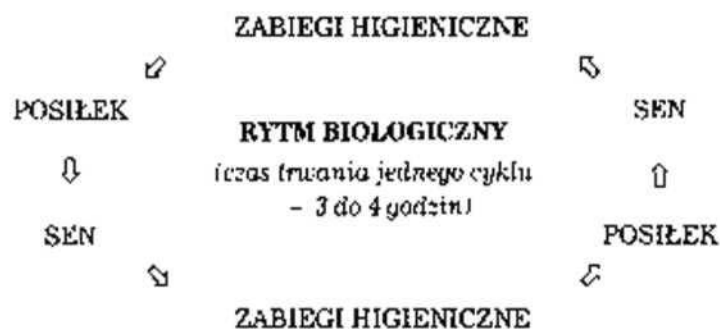
Pamiętając zatem, że dobry sen to coś, czego się uczymy oraz że dzieci uczą się od swoich rodziców lub opiekunów, jesteśmy w stanie ukształtować u naszego dziecka prawidłowy nawyk zasypiania i spania. Następne pytanie nasuwa się samo. Jak to osiągnąć?
Ucząc dziecko samodzielnego zasypiania: zasypiania bez czyjejkolwiek pomocy.

My, dorośli, żyjemy zgodnie z rytmem biologicznym, który powtarza się mniej więcej co 24 godziny* i który reguluje funkcjonowanie naszego organizmu, wyznaczając okresy snu i czuwania, głodu, wydzielania hormonów, utrzymując odpowiednią temperaturę ciała itd. Do zapewnienia nam dobrego samopoczucia konieczne jest perfekcyjne funkcjonowanie tego cyklu. W momencie, gdy kładziemy się spać później niż zwykle lub, na przykład, nie zjadamy jednego posiłku, nasz wewnętrzny zegar się rozregulowuje, co wpływa na nasz, organizm, a także na samopoczucie.

W przypadku noworodków jeden cykl trwa zwykle 3 do 4 godzin. Oznacza to, że w tym czasie dziecko budzi się - jest przewijane - zostaje nakarmione - zasypia, a następnie wszystko powtarza się od początku (kolejność może być nieco inna, ponieważ niektórzy rodzice wolą przewiać dziecko po posiłku).

Tak dzieje się w większości przypadków. Są też jednak noworodki o nadzwyczaj „anarchistycznych” charakterach, które nie podporządkowują się takiemu rytmowi, lecz budzą i zasypiają, kiedy im się podoba.

* W rzeczywistości trwa on niemal 25 godzin, lecz codziennie dostosowujemy go do długości doby.



Mniej więcej w trzecim lub czwartym miesiącu życia maluchy zwykle zaczynają zmieniać swój rytm biologiczny. Stopniowo odchodzą od cyklu 3- albo 4-godzinnego, aby przystosować się do 24-godzinnego cyklu dorosłych. Niemowlę zaczyna sypiać w nocy coraz dłużej. O ile początkowo przesypiało dwie godziny, z czasem okres ten wydłuża się do trzech, czterech, sześciu, ośmiu, dziesięciu, a wreszcie 12 godzin nieprzerwanego snu.

Uwaga! Nie ma tu ścisłych reguł, u niektórych dzieci proces przystosowywania się do „dorosłego” rytmu snu-czuwania trwa dłużej, u innych krócej.

Przemiana ta nie dokonuje się ot tak sobie, bez żadnej przyczyny, ale za sprawą rozwijającej się w mózgu grupy komórek, które działają jak zegar. Odpowiada on za dostosowanie pór pojawiania się rozmaitych potrzeb dziecka (snu, czuwania, zaspokajania głodu itp.) do 24-godzinnego rytmu biologicznego (rytmu słonecznego).



Aby ów zegar mógł zacząć prawidłowo funkcjonować, potrzebne są pewne bodźce zewnętrzne:

- światło - ciemność
- hałas - cisza
- pory posiłków

- nawyk zasypiania

Najpierw skupimy się na dwóch najbardziej oczywistych, to jest na rozróżnieniu między światłem a ciemnością oraz między hałasem a ciszą. Jest oczywiste, że kiedy w nocy układamy nasze maleństwo do snu, w pokoju jest ciemno, a natężenie docierających tam dźwięków jest znacznie słabsze niż w ciągu dnia. Z kolei w dzień kładziemy je spać przy świetle słonecznym, zaś do jego uszu docierają hałasy z ulicy i normalne domowe odgłosy. Wszystko to pomaga dziecku już w ciągu kilku pierwszych tygodni rozpoznawać i rozróżniać czuwanie i sen. Rozróżnienie to jest niezwykle ważne, ponieważ pozwala jego wewnętrznemu zegarowi dokonać prawidłowego przejścia do 24-godzinne go rytmu biologicznego z długim okresem snu nocnego.

Jakie inne czynniki zewnętrzne oprócz ciemności i ciszy mają, wpływ na sen w nocy? Rozkład posiłków. Od urodzenia dziecko łączy jedzenie ze spaniem: po zaspokojeniu głodu przychodzi pora na sen. Z czasem ilość posiłków zmniejsza się z sześciu do pięciu lub czterech (krótsze są też okresy snu w dzień), przy czym ostatni posiłek jest najobfitszy, co umożliwia dłuższy i nieprzerwany sen.

To jeszcze nie wszystko. Aby wewnętrzny zegar działał prawidłowo, brakuje jeszcze czegoś, bez czego wszystkie wymienione dotąd bodźce okazują się niewystarczające dla przystosowania niemowlęcia do cyklu 24-godzinne go. Mowa tu oczywiście o nawyku zasypiania, to jest o tym, że dziecko musi nauczyć się zasypiać samodzielnie, bez niczyjej pomocy.

Posłużmy się przykładem jedzenia. Kiedy dziecko nieco podrośnie, sadzamy je na krzeselku, pod szyją zawiązujemy śliniaczek, na stole stawiamy miskę z jedzeniem, a obok niej kładziemy łyżkę. Inaczej mówiąc, wykorzystujemy zespół elementów (krzeselko, stół, śliniak, miseczka, łyżka) powiązanych z czynnością jedzenia. Co więcej, od tej pory zawsze postępujemy tak samo czy to w porze obiadu, czy kolacji, podczas posiłku w domu, w żłobku, czy w przedszkolu, niezależnie od tego, czy karmić będzie mama, tata, opiekunka, czy dziadek. Robimy to zawsze tak samo, dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu...

Jaki komunikat otrzymuje nasze dziecko? Co dzieje się w jego mózgu? To proste. Dziecko kojarzy zespół określonych elementów z konkretną czynnością, z czynnością jedzenia. Dlatego po pewnym czasie, w ciągu którego codziennie powtarzaliśmy ten sam rytuał, zauważamy, że kiedy tylko sadzamy naszego malucha na krzeselku i zakładamy mu śliniaczek, zaczyna się wiercić podekscytowany, mimo że nie widzi jeszcze jedzenia. Wie, że już za chwilę zostanie nakarmiony, co znaczy że połączył te elementy („przedmioty”) z porą

posiłku. Bez wątpienia odebrał nasz przekaz: „Kiedy sadzają mnie na krzeselku ze śliniakiem pod broda, i dają mi do ręki łyżkę, to znaczy, że będę jeść”.

Jednak proces tu się nie kończy. Kiedy kształtujemy u dziecka nawyki związane z jedzeniem, przekazujemy mu coś więcej: nasza postawę.

Trzeba pamiętać, że w pierwszych miesiącach życia istota ludzka reaguje w sposób całkowicie instynktowny i pozostaje w szczególnie bliskim kontakcie z matką (lub opiekunem). Jest od niej całkowicie zależna. Ta zależność zapewnia dziecku przetrwanie zarówno w sensie fizycznym, jak i emocjonalnym. Psychoterapeuci powiadają, że „zanim pojawiło się „ja” istniało „my”. Jedną z konsekwencji tej „symbiozy” jest fakt, że niemowlęta odczuwają to co ich matki (lub opiekunowie), to znaczy uczą się odczuwania emocji poprzez to, co przekazują im dorośli. I to nie za pomocą słów, których maleństwa jeszcze nie rozumieją, ale za pośrednictwem postawy dorosłych, ich czułości, ich troski, ich pieczy...

Łatwo to sprawdzić. Jeśli posadzimy sobie na kolanach sześciomiesięczne niemowlę i z największą słodyczą powiemy do niego: „Grubas, brzydal, wcale cię nie kocham”, najprawdopodobniej uśmiechnie się zadowolone, ponieważ tym, co odbierze, będzie nasza czułość. Nie rozumie jeszcze znaczenia słów, które słyszy, ale rozumie to, co przekazujemy mu za pośrednictwem tonu naszego głosu. Jeśli natomiast do tego samego malucha powiemy głośno i gniewnym tonem: „Śliczności moje, skarbie, bardzo cię kocham!”, z całą pewnością wybuchnie płaczem, ponieważ w tym przypadku odczuje jedynie naszą agresję.

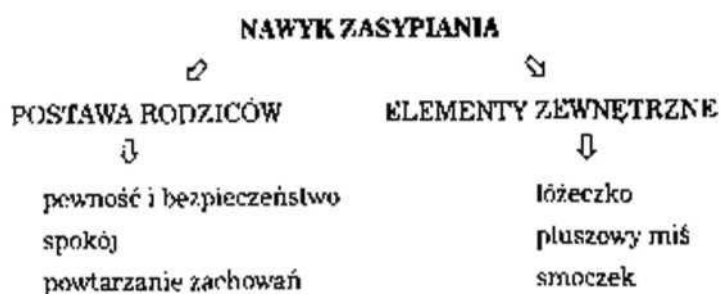
Jaką postawę przekazujemy dziecku, kiedy uczymy je jeść? Tata i mamusia są pewni, że to, co robią, robią dobrze. Tata jest głęboko przekonany, że zupę jada się łyżką, a mama, że mleko należy pić z kubeczka lub butelki ze smoczkiem. Oboje wierzą, że tak właśnie się to robi i ani przez chwilę w to nie wątpią. Ta pewność odbierana jest przez ich dziecko. Inaczej mówiąc, kiedy Jaś zauważa, że jego rodzice są pewni siebie, on również czuje się pewnie i uczy bez większych trudności. Wyobraźmy sobie teraz inną sytuację. Co by się stało, gdybyśmy mieli wątpliwości? Przypuśćmy, że pierwszego dnia sadzamy Jasia na krzeselku, drugiego na nocniku, trzeciego wypróbujemy wanienkę, a następnego, zamiast w miseczce, podajemy mu zupkę w szybkowarze, a zamiast kubka używamy glinianego wazonika... (Wydaje się wam, że to śmieszne? Zapamiętajcie ten przykład. Przyda się nam, kiedy będziemy mówić o spaniu).

Z całą pewnością, już po kilku dniach takich nieustannych zmian nieszczęsny Jaś popatrzy na nas z przerażeniem i pomyśli coś w rodzaju: „Ciekawe, co też dziś strzeli do głowy moim stukniętym staruszkom?”. Jeżeli przy każdym posiłku będziemy zmieniać elementy powiązane z czynnością jedzenia, spowodujemy, że malec będzie się czuł

niepewnie.

I to nie tylko dlatego, że dokonujemy tylu zmian, ale również dlatego, że sami wątpiąc, przekazujemy mu nasz brak pewności. Nie zapominajmy, że dzieci odbierają to, co „przekazują” im dorośli oraz że w tym wieku, oprócz miłości, najbardziej potrzebują pewności i poczucia bezpieczeństwa.

I wreszcie ostatni, niezmiernie ważny czynnik, o którym musimy pamiętać; kiedy raz wybierzemy elementy, które chcemy wykorzystywać podczas kształtowania u dziecka pewnego nawyku, pod żadnym pozorem nie wolno nam ich zmieniać w trakcie tego procesu. Inaczej mówiąc, jeśli ucząc dziecko jedzenia decydujemy się używać łyżki, nie możemy dopuścić, żeby w połowie posiłku tata wołał nagle: „precz z łyżeczką, karm go pałeczkami, bo przecież latem wybieramy się do Japonii”. Ale żarty na bok. Chodzi o to, że nie powinniśmy dawać dziecku czegoś, co później będziemy mu chcieli odebrać. Mamy postępować zawsze jednakowo.



Chyba wszyscy zgadzamy się, że zasypianie i „dobre” spanie, podobnie jak prawidłowe jedzenie, to nawyk, którego się uczymy. Co zatem zrobić, aby nauczyć tego nasze dziecko? Oprzeć się, podobnie jak w przypadku jedzenia, na:

- odpowiedniej postawie (rodziców lub opiekunów),
- elementach zewnętrznych.

Postawa rodziców

Przypomnijmy sobie, jak bardzo śmieszyła nas wizja Jasia sadzanego do jedzenia jednego dnia na krzeselku, następnego na nocniczku, kolejnego w wanience, jedzącego z szybkowara i pijącego z wazonika. Otóż w tak samo absurdalny sposób postępuje wielu rodziców, którzy pragną ukształtować u swych dzieci nawyk zasypiania i nie udaje im się to za pierwszym razem.

Dziesięciomiesięczny Adam głośno protestuje, kiedy rodzice kładą go spać. Oczywiście woli przebywać z rodzicami niż zostać sam w łóżeczku. Mama, zmęczona, ale wyrozumiała, cierpliwie kołysze go w ramionach, dopóki mały nie zaśnie. Wtedy układa go w łóżeczku z ostrożnością sapera niosącego bombę zegarową. Nic z tego! Lekki szelest prześcieradła i mały łobuziak zaczyna marudzić. Mama, zaniepokojona i nie mniej rozdrażniona, ponownie bierze go na ręce i tuli, aż malec zaśnie jak kamień. Tym razem bez problemów, udaje się położyć go do łóżka i mama może wyjść z pokoju, aby spędzić chwilę z mężem. Nie mija godzina, kiedy Adam znów jest „na nogach”. Tym razem tata, wykończony z powodu tylu nieprzespanych nocy, próbuje szczęścia z butelką i smoczkiem. „Zobaczmy, czy teraz nareszcie dasz nam święty spokój!”, wygarnia małemu, nie mogąc nad sobą zapanować. Adam przez chwilę pociąga ze swojej butelki, po czym pada w objęcia Morfeusza. Lecz jeszcze nie pora cieszyć się zwycięstwem, bo już po chwili wszystko zaczyna się od początku. „A może by go ukołysać w wózek?” - wpada na pomysł mama. Bierze synka na ręce - „Proszę cię, kochanie, przecież musimy odpocząć” - kładzie malca w wózku i dalej wycierać koleiny w dywanie. Po raz kolejny chłopczyk ulega rodzicielskim zabiegom i po raz kolejny ląduje w łóżeczku. Mija następna godzina i Adam ponownie się budzi. „Ooodaaau!” - woła, a rodzice, rozumiejąc, że chodzi o wodę, biegną, aby mu ją podać. Jednak dziecko się nie uspokaja. W takich chwilach ojciec i matka są już całkowicie wyczerpani, zrozpaczeni, wściekli... W akcie desperacji zabierają małego do swego łóżka. Kiedy zasypia, przenoszą go do jego łóżeczka. Po chwili rozlega się głośne UAAAA!”.*

Mamy już rozeznanie, że rodzice na ogół bardzo dobrze wiedzą, jak zabrać się do nauczania dziecka samodzielnego jedzenia. Od początku wyrabiają w nim ten nawyk, zawsze w taki sam sposób, zawsze jednakowo. Jednak w przypadku nawyku samodzielnego zasypiania wcale nie dzieje się tak samo. Kiedy dziecko dobrze sypia niemal od urodzenia, wszystko jest w porządku, ale kiedy okazuje się, że małeństwo nie chce spać, rodzice najczęściej nie wiedzą, jak się zachować i co robić. Wypróbują zatem najrozmaitsze sposoby w poszukiwaniu takiego, który poskutkuje. Jeśli jeden nie przynosi efektu, próbują następnego, jeśli i tym razem się nie udaje, sięgają po kolejny... W miarę jak

* Dzieci z zaburzeniami snu zazwyczaj bardzo wcześnie zaczynają mówić. Przyswajają sobie słowoklucz, które niezawodnie sprowadza rodziców. Któż mógłby odmówić wody spragnionemu dziecku? Trzeba pamiętać, że najprawdopodobniej maluchowi wcale nie chce się pić.

„eksperymentują” ich niepewność i brak zdecydowania pogłębiają się i dają bez trudu zauważyć. Na koniec rodzice są całkowicie wytrąceni z równowagi i pozbawieni pewności siebie, czują się winni, sfrustrowani, wściekli, uważają, że zawiedli jako rodzice

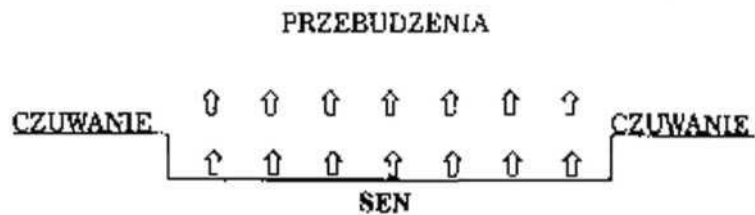
A co z małym Adasiem? To oczywiste, że czuje się tak samo - a nawet bardziej - niepewny siebie, jak jego tata i mama. Jego rodzice często zmieniają elementy zewnętrzne powiązane z procesem kształtowania nawyku. Na domiar złego czuje, że są podenerwowani, rozdrażnieni niezdecydowani, a nawet zagniewani. I tak, Adam, który wprawdzie nie rozumie jeszcze zdań w rodzaju: „Koteczku, bądź tak dobry i zaśnij, bo już bardzo późno”, bez trudu wyczuwa - bowiem posiada nader czuły „radar” - stan ducha, w jakim znajdują się jego rodzice.

A ponieważ czuje to, co czują jego rodzice, jest więc pozbawiony pewności siebie. W takiej sytuacji nie możemy oczekiwać, że dziecko opanuje nawyk samodzielnego zasypiania, jeżeli my sami nie potrafimy przekazać mu owej pewności siebie, koniecznej do tego, by mogło pojąć - że leżenie samemu we własnym łóżeczku i samodzielne usypianie, to najzwyczajniejsze, najbardziej naturalne rzeczy na świecie.

Elementy zewnętrzne

Podobnie jak to czyniliśmy w przypadku czynności jedzenia, musimy powiązać czynność zasypiania i spania z zespołem elementów zewnętrznych, których nie wolno nam zmieniać ani usuwać, dopóki dziecko nie opanuje nowego nawyku. Wyobraźmy sobie, na przykład, że usypiamy Jasia, kołysząc go w ramionach. Jaki element zewnętrzny połączy on z zasypianiem? Właśnie kołysanie, element, który odbierzemy mu w chwili, gdy położymy go do jego łóżeczka. Co się stanie, kiedy obudzi się nagle w środku nocy? Aby móc ponownie zasnąć, będzie się domagał tego, co powiązał ze snem. Inaczej mówiąc, będzie potrzebował tulenia i kołysania, a do tego niezbędna jest mama albo tata, gotowi do zaspokojenia potrzeby swego dziecka.

Zanim przejdziemy dalej, musimy sobie uświadomić, że każdej nocy wszyscy doświadczamy króciutkich przebudzeń, które przerywają ciągłość naszego snu. Zarówno u dzieci, jak i u dorosłych przebudzenia te nie trwają dłużej niż 30 sekund u ludzi starych mogą dochodzić do 3-4 minut). W tym czasie odbieramy sygnały z otoczenia informujące nas, że nic się w nim nie zmieniło, przykrywamy się, jeśli trzeba, oraz zazwyczaj zmieniamy pozycję. Nie zapamiętujemy tych przebudzeń, chyba że z jakiegoś powodu ich czas się wydłużył.



Niemowlę lub małe dziecko może się budzić 5-8 razy w ciągu nocy (jeżeli cierpi na dziecięce zaburzenia snu, budzi się jeszcze częściej). Oczekuje wtedy, że znajdzie się w takiej samej sytuacji, w jakiej znajdowało się w chwili zasypiania i w jakiej czuło się bezpieczne. Jeśli zatem powiązało zasypianie ze spacerem w wózku, będzie się go domagać po przebudzeniu, jeśli zasnęło ssąc pierś, będzie jej szukać, kiedy otworzy oczy; jeśli zasnęło trzymając rękę taty, do niej będzie tęsknił w środku nocy... A przecież nie spędzacie nocy spacerując, karmiąc dziecko czy trzymając je za rączkę. Jak myślicie, jak się poczuje nasz mały Jaś, kiedy się nagle przebudzi? Będzie przerażony! Co gorsza, nie zdoła zasnąć, zanim nie powróci do wcześniejszej sytuacji, to jest zanim nie „odzyska” elementów zewnętrznych związanych ze snem.

Jeśli jeszcze nie wszystko jest dla was jasne, proponujemy mały eksperyment myślowy. Otóż, wyobraźcie sobie, że wieczorem kładziecie się do łóżka i zasypiacie. Po pewnym czasie, w chwili jednego z typowych nocnych przebudzeń, zdajecie sobie sprawę, że znajdujecie się na kanapie w drugim pokoju. Czy nie zerwalibyście się przerażeni? Czy, zaskoczeni, nie zadawalibyście sobie pytania, co się stało? Dokładnie to samo przytrafia się waszemu dziecku.

Do tej pory z pewnością zorientowaliście się już, że wszystkie „elementy zewnętrzne”, o których mówiliśmy do tej pory, mają pewną cechę wspólną. Otóż, do ich dostarczenia potrzebna jest czyjaś pomoc. Innymi słowy, potrzebna jest interwencja osoby dorosłej. Dziecko nie może samo wyjechać na spacer w wózek, nie wstanie też, aby przygotować sobie butelkę z wodą, nie przytuli się samo i nie ukołysze. A to przecież tylko kilka z niezliczonych możliwych sytuacji*.

Jakie są zatem elementy, które w świadomości naszego dziecka powinny wiązać się ze snem, jeśli chcemy, żeby spało twardo i nie budziło nas w nocy? Z całą pewnością powinno to być coś, czego nie będziemy musieli mu odbierać (pozbawiać go), a więc coś, co nie wymaga obecności dorosłego. Przypomnijmy, że dziecko płacze, ponieważ sytuacja, w jakiej

* Na osobną wzmiankę zasługuje „genialny” pomysł rodziców Ani, którzy aby skłonić swoje dwuletnie dziecko do zasypiania kupili mu telewizor i wideo. Mimo, że dzięki takiemu „rozwiązaniu” problem pozornie przestał istnieć, nie trzeba wyjaśniać, że sam pomysł jest fatalny.

znajduje się po przebudzeniu w środku nocy, nie jest tą samą, w jakiej zasypiało. Oznacza to, że musimy zapewnić mu warunki, które nie zmieniają się w ciągu całej nocy.

Na początek rzecz podstawowa - jego łóżeczko. Zapomnijmy o usypianiu malucha na kanapie, w ramionach mamusi, w wózku albo w łóżku rodziców, ponieważ są to miejsca, z których będziecie musieli go przenieść. Co jeszcze? Układając dziecko do snu nie dawajcie mu niczego, co wymagałoby waszej obecności i nie pozostawajcie przy nim, dopóki nie zaśnie, ponieważ będzie oczekiwać tego samego za każdym razem, gdy przebudzi się w nocy. Jeżeli spełnicie te dwa warunki, możecie dać mu cokolwiek, pamiętając, aby mu tego później nie odbierać. Może to być smoczek, pluszowy miś, ulubiony kocyk, wszystkie te elementy, które, w odróżnieniu od mamy i taty, będą pozostawać przy nim przez całą noc.

Najważniejsze jest, abyście nie pomagali dziecku zasypiać, to znaczy abyście nie brali czynnego udziału w procesie zasypiania. Dziecko musi się nauczyć robić to samodzielnie. Kiedy ma mniej niż sześć miesięcy*, można je tego nauczyć bez większego trudu. Będzie zadowolone, jeśli rzeczy - jego łóżeczko, jego kocyk, zabawka, smoczek - będą tam, gdzie były w chwili, kiedy zasypiało. Kiedy przebudzi się w nocy - a wiecie, że będzie to robić kilka razy - zauważy, że wszystko jest tak, jak zwykle („Mój miś jest na miejscu, smoczek też. Wszystko w porządku. Co za ulga!”) i zaśnie bez kłopotu. Wy też, oczywiście, będziecie w tym czasie spać spokojnie.

* Niemowlęta powyżej szóstego miesiąca życia, u których nie ukształtował się jeszcze nawyk samodzielnego zasypiania i spania zwykle cierpią na dziecięce zaburzenia snu. Jeśli jest tak w przypadku waszego dziecka, nie martwcie się. W rozdziale 4 zatytułowanym „Zacząć raz jeszcze” wyjaśniamy jak wykształcić ten nawyk.

Powoli i fachowo

(o tym, jak nauczyć je od początku prawidłowego zasypiania)

Noworodek nie śpi tak samo jak czteromiesięczne niemowlę ani jak półtoraroczne dziecko. Dziecięcy sen ewoluuje z upływem czasu. W tym rozdziale wyjaśnimy, jak sen się zmienia oraz czego możecie oczekiwać i co robić w kolejnych okresach. Jeżeli od początku weźmiecie sprawę w swoje ręce, wasze dziecko będzie zasypiać bez problemów.

Noworodek

PIERWSZE LEKCJE

Na początek trzeba sobie uświadomić, że noworodek przesypia tyle czasu, ile potrzebuje, ani mniej, ani więcej. Ponadto, robi to wedle własnego upodobania, to znaczy nie odróżnia dnia od nocy i „pada” gdziekolwiek, o dowolnej porze i niezależnie od tego, co się dookoła dzieje. Można powiedzieć, że sen jest jego stanem naturalnym, bowiem przeciętny noworodek przesypia około 16 godzin dziennie, choć są też takie, które śpią nawet 20 godzin i takie, które sypią „ledwie” 14 godzin na dobę*.

Jak pamiętamy, w pierwszych tygodniach życia rytm biologiczny powtarza się co 3-4 godziny. W tym okresie maleństwo budzi się, zostaje przewinięte, nakarmione i ponownie zasypia. Nie martwcie się jednak, jeżeli wasze dziecko nie ma regularnego rytmu snu-czuwania. Fakt że sen noworodka ma charakter „anarchistyczny”, nieuporządkowany nie znaczy, iż maleństwo będzie cierpiało na dziecięce zaburzenia snu i zasypiania. Zwłaszcza że przecież macie zamiar od początku kształtować u niego właściwy nawyk.

W tej fazie sen i jedzenie są ze sobą ściśle związane, ponieważ młodsze niemowlęta zwykle budzą się z głodu. Nie powinniśmy jednak kierować się powszechnie panującym przekonaniem, że noworodki płaczą wyłącznie dlatego, że chcą zostać nakarmione. Wcale nie musi tak być i źle się stanie, jeśli za każdym razem, gdy nasz maluszek się obudzi, będziemy go karmić. Już po tygodniu skojarzy swój płacz z karmieniem i nie uspokoi się, dopóki nie dostanie swojej porcji, bez względu na to czy będzie głodny, czy nie.

Dlatego, jeśli wasze dziecko płacze, nie pędźcie do niego z pełną butelką. Najpierw

* Więcej informacji o tym, co jest normalne, a co nie znajdziecie w rozdziale zatytułowanym „Problemy z

wykluczcie inne możliwe przyczyny płaczu: zimno lub przegrzanie, brudną pieluszkę, potrzebę kontaktu z matką... Jeśli zauważycie, że się uspokaja, nie karmcie go, bowiem zostało naukowo udowodnione, że niemowlę, które podczas każdego posiłku przyjmuje odpowiednią ilość pokarmu, może „przetrzymać” bez jedzenia 2,5 do 3 godzin. Ponadto, istnieje bardzo prosty sposób, który pozwala przekonać się, czy wszystko jest w porządku: kontrolowanie krzywej przyrostu wagi. Jeśli jeszcze tego nie zrobiliście, zwróćcie się o pomoc do waszego pediatry.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, rozkład posiłków jest ściśle związany z rytmem snu. Oba kontrolowane są przez ten sam ośrodek w mózgu i jeżeli nie pomożemy we właściwym ustawieniu tego biologicznego zegara, jeżeli już zaczynamy go „rozregulowywać” - przegramy.

Mimo że jeszcze za wcześnie na narzucanie mu czegokolwiek, byłoby dobrze, gdybyście od początku pomogli waszemu dziecku odróżniać stan czuwania od stanu snu. Oznacza to, że w tych krótkich chwilach, kiedy nie śpi, nie powinniście zostawiać go samego w łóżeczku, lecz wyjmować je i poświęcać mu uwagę po to, żeby całkiem się rozbudziło. Mówcie do niego, pieśćcie je, bawcie się z nim. W ten sposób zacznie odróżniać stan snu od stanu czuwania. Dla nas jest to coś zupełnie normalnego i oczywistego, ale dla kogoś, kto ledwie przybył na ten świat, jest to absolutna nowość. Co więcej, dzięki takiemu postępowaniu dziecko skojarzy przebywanie w łóżeczku z porą snu, a to pomoże mu szybciej przyswoić nawyk samodzielnego zasypiania.

To samo dotyczy dnia i nocy. Warto pomóc dziecku odróżniać jedną porę od drugiej. W tym celu można zastosować kilka prostych zabiegów:

- Światło dzienne - ciemność nocy. Kiedy zasypia w dzień, nie zasłaniajcie całkowicie okien w jego pokoju. Jeśli macie niewielką kołyskę, leżaczek lub nosidło, nie zostawiajcie dziecka w jego pokoju, lecz przenieście do pomieszczenia, w którym właśnie przebywacie, aby mogło się przyzwyczaić do tego, że w jego otoczeniu coś się dzieje. Nie martwcie się, że nie odpoczywa w ciemności. Nie potrzebuje jej, bowiem - jak już wiecie - w tym okresie życia zapada w sen niezależnie od pory i okoliczności. Nocą, przeciwnie, pozostawiajcie maleństwo w ciemności. Nie używajcie nawet tych małych nocnych lampek, które takim powodzeniem cieszą się wśród „początkujących” rodziców. Wasze dziecko ma się nauczyć od samego

początku zasypiania w ciemności. W przeciwnym razie w przyszłości przez długi czas będzie się czuło niepewnie bez światła.

- Hałas - cisza. Nie rezygnujcie z uruchomienia odkurzacza, prowadzenia ożywionej rozmowy i słuchania radia o 11⁰⁰ tylko dlatego, że dziecko śpi. Wieczorem i nocą hałas jest zwykle mniejszy, ale i tu nie wolno przesadzać. Na przykład, nie rezygnujcie z oglądania telewizji, Wystarczy, że odbiornik nie będzie włączony zbyt głośno. Naszym celem jest pomoc w prawidłowym „ustawieniu” biologicznego zegara dziecka. Nie zdołamy tego osiągnąć, jeśli w dzień będzie w domu panować grobowa cisza, odpowiednia raczej dla późnej nocy. Dziecko będzie zdezorientowane i w najgorszym przypadku nie będzie mogło zasnąć nawet w absolutnej ciszy.
- Kąpie dziecko wieczorem, to jest w porze poprzedzającej długi sen nocny. Mimo że jest jeszcze małe, im wcześniej przyzwyczai się do wieczornej kąpieli, tym lepiej.
- Z troszczcie się o to, aby nocą było mu szczególnie wygodnie. Zaczekajcie, aż mu się odbije, zmieńcie pieluszkę, upewnijcie się, że pościel nie jest zbyt zimna oraz że w pokoju panuje odpowiednia temperatura (20-23°C). Jeśli w dzień obudzi się z któregoś z powyższych powodów, nie ma to większego znaczenia. W nocy natomiast, z oczywistych względów, byłoby to bardzo niepożądane.

Tak oto docieramy do sedna problemu: bez względu na to, jak bardzo jest malutkie, wasze dziecko musi koniecznie nauczyć się zasypiać samo. Co w przypadku noworodka oznacza, że powinniście dokładać wszelkich starań, aby zasypiał samodzielnie, nie w waszych ramionach czy w waszej obecności. Początkowo noworodki zasypiają najczęściej, pijąc z butelki lub ssąc piersi. W miarę możliwości starajcie się tego unikać. Jak? Przemawiać do niego, delikatnie dotykając jego noska, łaskocząc w stopki, zmieniając pieluszkę... Oczywiście, nie zniechęcajcie się, jeśli nie udaje się od razu. Jest jeszcze zbyt wcześnie, aby trzeba było tym się przejmować.

GDZIE POWINNO SPAĆ

Przyjście na świat noworodka oznacza dla jego rodziców mało snu i ogromne zmęczenie. Zazwyczaj jesteśmy skłonni zrobić cokolwiek, byle tylko maluch zasnął i pozwolił nam nieco odpocząć. Jednak pochopnie podjęta decyzja może spowodować w przyszłości poważne problemy. Pierwsze, to należy ustalić, najlepiej jeszcze przed porodem, to miejsce, gdzie maleństwo będzie spało.

- *W waszym łóżku.* Pierwsze tygodnie są zwykle bardzo wyczerpujące. Dlatego wiele matek decyduje się na spanie w jednym łóżku z dzieckiem, żeby móc się nim zająć, kiedy tylko się przebudzi oraz żeby ułatwić sobie nocne karmienia. Nie jest to najlepsze rozwiązanie. Spanie w jednym łóżku z dzieckiem może mieć sens, kiedy jest ono jeszcze noworodkiem, ale już po kilku tygodniach może stać się zwyczajem, który trudno będzie wykorzystać, „elementem” kojarzonym ze snem.
- *W waszym pokoju, ale we własnym łóżeczku.* Znacznie lepszym rozwiązaniem niż zaproponowane powyżej, jest ułożenie dziecka w jednym pokoju z rodzicami, lecz w jego własnym łóżeczku. Pozwala to reagować na jego płacz równie szybko jak w poprzednim przypadku. Mimo to nie należy przedłużać pobytu dziecka w waszym pokoju. Najpóźniej w trzecim miesiącu życia powinno zostać przeniesione do swojego pokoju.
- *W jego pokoju.* Jeśli nie chcecie rezygnować z prawa do zastrzeżonej wyłącznie dla was przestrzeni albo jeśli najmniejszy wydawany przez dziecko dźwięk gaworzenie, pochrapywanie itp. wyrywa was ze snu, nic nie stoi na przeszkodzie, abyście umieścili je w jego własnym pokoju, pod warunkiem jednak, że będziecie mogli usłyszeć dobiegający stamtąd płacz.
- *Z łóżeczka do łóżka.* Sygnałem, że należy przenieść dziecko z łóżeczka do większego łóżka jest zazwyczaj wzrost malucha, który ledwie się mieści na swoim pościeli, uderza boleśnie o szczebelki, złości, gdyż czuje się uwięziony na zbyt małej powierzchni. Zmianę tę należy przeprowadzić w okresie, gdy w życiu dziecka nie zachodzą inne drastyczne zmiany, np. pójście do żłobka, narodziny braciszka albo siostrzyczki, przeprowadzka itp. Znakomite efekty przynosi potraktowanie przenosin do nowego łóżka jako czegoś wyjątkowego, czemu towarzyszy drobny prezent, zabawa lalkami, gratulacje lub takie wyrazy podziwu, jak np. „Jesteś już taka duża!”

albo „Jak wspaniale! Masz nowe, piękne łóżko!”. Najważniejsze jest, żeby w tym okresie dziecko potrafiło już samo zasypiać. Nie wolno też zapominać o przestrzeganiu ustalonego rytuału poprzedzającego udanie się na spoczynek.

Dziecko ma już trzy miesiące

ROZPOCZYNA SIĘ ODLICZANIE WSTECZ

Zwykle począwszy od trzeciego lub czwartego miesiąca życia. (u niektórych niemowląt nawet wcześniej) dziecko zaczyna stopniowo zmieniać swój rytm biologiczny z 3-, 4-godzinny na 24-godzinny, czemu towarzyszy wydłużanie się czasu trwania snu nocnego. Od tej chwili powinniście zacząć traktować bardzo poważnie zadanie wykształcenia u waszej pociechy prawidłowego nawyku zasypiania i snu. Aby to osiągnąć, trzeba pamiętać o dwóch niezbędnych czynnikach:

1. Waszą postawę musi charakteryzować pewność i konsekwencja. Wasz maluch odczuwa to samo co wy i jeżeli będzie „odbierać” wasz spokój, sam będzie spokojny. Dzięki temu łatwiej zaakceptuje fakt, że pozostawanie samemu w łóżku i zasypianie bez obecności dorosłych jest czymś zupełnie naturalnym.

2. Musicie sprawić, żeby wasze dziecko kojarzyło porę snu z zespołem elementów, które będą mu towarzyszyć przez całą noc: łóżeczkiem, przytulanką, smoczkiem itp.

Najbardziej skuteczną receptą na sukces jest w tym przypadku stworzenie stałego, powtarzającego się co wieczór rytuału poprzedzającego moment udania się na spoczynek. Nie zapominajcie, że dla niemowlęcia powtarzalność równa się poczuciu bezpieczeństwa.

Przede wszystkim powinniście ustalić godzinę, o której wasze dziecko ma chodzić spać i w miarę możliwości zawsze jej przestrzegać. Najlepiej abyście kładli je między godz. 20⁰⁰ a 20³⁰ w zimie i między 20³⁰ a 21⁰⁰ latem (różnica spowodowana jest zmianą czasu zimowego na letni, ponieważ stwierdzono, że o tej porze dzieci najłatwiej zapadają w sen.

Następnie wybierzcie czynności, które będziecie kolejno wykonywać. Zazwyczaj zaczyna się od kąpieli, która rozluźnia dziecko, równocześnie będąc dla niego rozrywką. Stanowi też swoistą linię podziału między dniem a nocą. Jeśli maluch nie przepada za wodą, nie przedłużajcie kąpieli, a po jej zakończeniu postarajcie się go uspokoić, pokazując mu zabawkę, śpiewając kołysankę lub łagodnie przemawiając. To samo wskazane jest podczas kąpieli, kiedy dziecko zbyt się „rozbryka”.

Jeśli po kąpieli niemowlę ma zostać nakarmione, nie róbmy tego w jego pokoju.

Należy oddzielić od siebie „sfery” jedzenia i snu, ponieważ naszym celem jest, aby dziecko wyraźnie odróżniało jedną od drugiej i nie miało mylnych skojarzeń. Z wyjątkiem sytuacji, które mogłyby nazbyt je pobudzić lub rozpraszać jego uwagę, nic nie stoi na przeszkodzie, aby jadło w kuchni lub w jadalni z resztą rodziny.

Po posiłku doskonale jest spędzić chwilę z dzieckiem poza jego pokojem, a przynajmniej z dala od łóżeczka. Można wtedy, na przykład, tulić je i kołysać, mówiąc do niego lub śpiewając po to, aby wyciszyć, uspokoić je przed snem. W miarę jak dziecko podrasta, śpiewanie kołysanek i tulenie można zastąpić czytaniem bajki. W tych chwilach szczególnej bliskości dziecko ma się czuć kochane, zadowolone, a nade wszystko musi odbierać - i odczuwać - pewność i bezpieczeństwo, których tak potrzebuje, aby się odprężyć i spokojnie zasnąć.

Po kilku spędzonych z dzieckiem chwilach - wystarczy 5 do 10 minut - układacie je w łóżeczku z jego misiem, smoczkiem i wszystkimi tymi elementami, które będą mu towarzyszyć przez całą noc i zostawiacie je aż do następnego ranka. Postarajcie się żegnać je zawsze miłymi, znajomymi słowami: „Dobranoc”, „Słodkich snów”, „Lulaj” itp. Później wyjdźcie z pokoju, nie czekając aż dziecko zaśnie.

Jeśli będziecie postępować prawidłowo i konsekwentnie, maluch będzie chętnie kładł się spać i bez oporów rozstanie się z rodzicami na całą noc. Jego rytm snu-czuwania coraz bardziej będzie się upodabniać do waszego. Jeśli tak nie jest, nie traćcie cierpliwości, bowiem przed ukończeniem przez dziecko szóstego lub siódmego miesiąca życia nie można jeszcze mówić o zaburzeniach snu i zasypiania. Starajcie się mu pomagać. Przekonajcie się, czy nie ma jakichś przyczyn, które mogłyby mu utrudniać zasypianie i zakłócać spokojny sen. Sprawdźcie, czy:

- nie jest chore;
- nie jest mu zbyt chłodno lub zbyt ciepło;
- nic przeszkadza mu brudna pieluszka;
- ostatnie karmienie całkowicie zaspokoilo jego głód (w razie wątpliwości po konsultacji z pediatrą zwiększcie ilość jedzenia podawanego podczas ostatniego posiłku);
- jeśli miało kolki - nawet jeśli teraz ich nie ma - nie może zasnąć z przyzwyczajenia. W takim przypadku dobrze jest wziąć je na ręce, chwilę kołysać i ponownie położyć do łóżka.

Ostatnia rada przydatna w tym okresie: mimo że w pierwszych tygodniach życia noworodek płacze wyłącznie wtedy, kiedy czegoś potrzebuje i jest oczywiste, że staracie się jak najszybciej te potrzebę zaspokoić, wkrótce zaczniecie odróżniać krzyk protestu, który szybko ucicha, od płaczu z bardziej istotnych powodów. Dlatego od trzeciego miesiąca nie zrywajcie się w nocy na dźwięk najcichszej skargi. Pozwólcie, aby wasze dziecko samo ponownie zasnęło. Być może zostaniecie przyjemnie zaskoczeni!

Okres po ukończeniu szóstego miesiąca

GODZINA PRAWDY

Od szóstego miesiąca życia dziecko powinno sypiać krócej w dzień* i mieć dłuższe okresy nieprzerwanego snu nocnego. Kiedy ukończy siedem miesięcy, jego rytm posiłków i snu powinien być już dobrze ustalony, to znaczy powinien obejmować cztery posiłki dziennie i nieprzerwany sen w nocy trwający 11-12 godzin.

Jeżeli w przypadku waszego dziecka te warunki nie są spełnione, to znaczy, jeśli ma trudności z samodzielnym zasypianiem i budzi się w nocy częściej niż dwa razy, powinniście spróbować ponownie wprowadzić prawidłowy nawyk zasypiania i snu*.

CO JEST NORMALNE U DZIECKA W WIEKU 6-7 MIESIĘCY?

- Dobrze ustalone pory snu i posiłków
- 4 posiłki w ciągu dnia i 11-12 godzin snu w nocy
- Zasypianie bez płaczu i spokojne rozstanie z rodzicami

Fakt, że wszystko jest w porządku nie oznacza, że możecie osłabić czujność, ponieważ pojawiają się całkiem nowe niebezpieczeństwa, mogące zaburzyć dobrze funkcjonujący rytm dnia waszego maleństwa. Między szóstym a dziewiątym miesiącem niemowlę nic zasypia już samorzutnie bez względu na okoliczności. Potrafi wzbraniać się przed zaśnięciem czy to z powodu podekscytowania, zainteresowania tym, co dzieje się dookoła, czy też z chęci pozostania z rodzicami. Często nie może zasnąć, ponieważ jest zbyt zmęczone i zwykle w

* Zwykle dzieci w tym wieku śpią w dzień dwukrotnie: raz po śniadaniu, godzinę lub dwie i drugi raz po posiłku w południe 2 do 3 godzin.

* W tym celu zastosujcie technikę, którą proponujemy w rozdziale 4 zatytułowanym „Zaćnąć raz jeszcze”. Jeśli dziecko budzi się raz lub dwa razy w ciągu nocy, nie można tego uznać za zaburzenie, ale i w tym przypadku możecie skorzystać z porad zawartych w rozdziale 4.

ogóle nie wykazuje chęci, aby pójść spać.

Dlatego musicie być szczególnie konsekwentni w przestrzeganiu rytuału poprzedzającego pójście spać oraz wymaganiu od dziecka samodzielnego zasypiania*.

Uważajcie przy tym, aby zbytnio nie wydłużać tych przyjemnych chwil, które spędzacie wspólnie przed ułożeniem malucha do snu. Należy się spodziewać, że wasz mały mądrała będzie robić wszystko, co się tylko da, żeby wydłużyć je w nieskończoność. Z czasem, zwłaszcza gdy już nauczy się mówić jego zdolność do odsuwania momentu rozstania będzie coraz większa. Usłyszycie np.: „Chcę pić”, „Daj buzi”, „Kocham cię, wiesz”, „Jeszcze jedną książeczkę: tylko jedną”... Nierzadko początkowe 5 minut zmienia się w pół godziny albo i więcej. Nie byłby to pierwszy raz, kiedy tatuś spędza 2 godziny, czytając dziecku bajeczki. Dobrym sposobem na uniknięcie takiej sytuacji jest robienie czegoś niezbyt ekscytującego, bowiem jeśli w chwilach poprzedzających zaśnięcie dziecko będzie pobudzone i ożywione, przenigdy nie zechce pójść spać. Z pewnością rozumiecie, że spokojne czytanie przyciszonym głosem bajki *Trzy świnki* nie wywrze tego samego efektu, co wykrzykiwanie z groźną miną: „Kto się boi złego wilka?”.

Po ukończeniu pierwszego roku życia nasza pociecha wciąż potrzebuje sporo snu, ale sypia przede wszystkim w nocy. Na ogół dziecko, które do tej pory było śpiochem, będzie nim w dalszym ciągu i na odwrót, nie róbcie sobie nadziei, że wasz nocny Marek nagle zamieni się w susła. Początkowo dzieci potrzebują jeszcze dwóch drzemek w ciągu dnia, jednej rano i jednej po południu, jednak około piętnastego miesiąca zwykle przechodzą dość trudny okres, który bywa uciążliwy również dla rodziców.

Wówczas dwie drzemki to już, za dużo, a jedna - jeszcze zbyt mało. Oznacza to, że zbuntowany maluch najczęściej nie chce spać po śniadaniu i dlatego później, śmiertelnie zmęczony, zasypia jak kamień tuż przed obiadem. To powoduje, że zjada zbyt późno i nie ma ochoty na poobiednią drzemkę, zaś wieczorem, zmęczony, marudzi i kaprysi, a nawet nie chce jeść kolacji. Problem ten zazwyczaj rozwiązuje się sam po upływie 1-2 miesięcy, kiedy to dziecku zaczyna wystarczyć jedna drzemka w ciągu dnia.

Niestety, poobiednie drzemki mają jedną wadę - czasami zbytnio się przedłużają, a tym samym zaburzają prawidłowy rytm snu dziecka. Nie możemy przecież oczekiwać, że dziecko, które spało długo w ciągu dnia, prześpi także całą noc. Dlatego niekiedy nie pozostaje nam nic innego, jak obudzić naszą pociechę. Należy przy tym pamiętać, że zawsze

* Sztuczka z wymęceniem malucha do tego stopnia żeby zasypiał „na stojąco” nie skutkuje. Aby pojawiła się senność niezbędne jest odprężenie, natomiast nadmierne zmęczenie wywołuje irytację i stan pobudzenia.

kiedy dziecko budzi się z poobiedniej drzemki, niezależnie od tego jak dobrze wypoczęte, potrzebuje nieco czasu, aby „dojść do siebie”. Należy okazać cierpliwość i dać mu 15-30 minut, podczas których można je tulić lub rozmawiać z nim. Nawet nie myślcie o myciu go lub przewianiu przed upływem tego czasu, chyba że chcecie zaryzykować poważniejszą awanturę ze spazmami włącznie. Zapamiętajcie dobrą radę: planując wyjście z domu, bierzcie pod uwagę czas, którego wasze dziecko potrzebuje, aby odzyskać dobry humor.

Dziecko, które zbyt wcześnie przestaje sypiać w dzień, wieczorem jest tak zmęczone, że zasypia bardzo głęboko, a to może niekiedy prowadzić do przypadków somnambulizmu lub lęków nocnych. Dlatego poobiednie drzemki dobrze jest utrzymać do czwartego roku życia dziecka, a jeśli to możliwe, nawet dłużej.

DRZEMKA W CIĄGU DNIA	
MIEDZY 12 A 18 MIESIĄCEM	dzieci przestają sypiać po śniadaniu, zwłaszcza jeśli uczęszczają do żłobka
OK. 3 ROKU ŻYCIA	przestają sypiać po obiedzie, zwłaszcza jeśli uczęszczają do przedszkola
ZALECANE JEST UTRZYMANIE POOBIEDNIEJ DRZEMKI CO NAJMNIJ DO 4 ROKU ŻYCIA	

Kiedy możemy uznać, że dziecko w pełni opanowało nawyk prawidłowego zasypiania i snu? Niestety, nie da się tego precyzyjnie określić, bowiem nawet jeśli wasze dziecko zasypia bez trudu i smacznie śpi, nie powinniście rezygnować z przestrzegania rytuału poprzedzającego udanie się na spoczynek (szczerze mówiąc uważamy, że nie jest on zbyt kłopotliwy!), zwłaszcza jeżeli dziecko miewa jakieś problemy (koszmary, typowe w jego wieku lęki nocne*) albo w szczególnych okolicznościach (przeprowadzka, przyjęcie na świat rodzeństwa itp.).

Zanim zakończymy ten rozdział, pragniemy prosić was o chwilę refleksji. Bardzo często my, rodzice, mamy niezbyt realistyczne wyobrażenie o tym jak powinny sypiać nasze dzieci. Nierzadko widuje się rodziców, którzy zwykle kładą spać swoje dziecko o godzinie 8⁰⁰, w przeddzień święta lub dnia wolnego od pracy” przetrzymują” je na nogach do 23⁰⁰ w nadziei, że dzięki temu rano później się obudzi. Oczywiście takie zabiegi zwykle się nie

* Zagadnienia koszmarów sennych, lęków nocnych, somnambulizmu itp. poruszamy w rozdziale 7 zatytułowanym „inne problemy”.

udają. Podobnie nie możemy oczekiwać, że jeśli dziecko - ku naszemu niezmiernemu zadowoleniu - spało bardzo długo po obiedzie (dało nam nieco dłuższą „chwilkę spokoju”), wieczorem pójdzie spać o tej samej porze co zwykle. Naiwnością jest też spodziewać się, że dziecko, które kładzie się o 20⁰⁰, nie wstanie przed 10⁰⁰.

Przyznajemy, że z pewnością nie byłoby źle od czasu do czasu móc nacisnąć guzik PAUZA i sprawić, aby nasze dziecko spało długo, bardzo długo i dało nam nieco wytchnienia, ale to przecież niemożliwe. Trzeba być realistą i zaakceptować fakt, że dziecko ma swoje pory snu i czuwania oraz postarać się nauczyć je zasypiania i spania w taki sposób, by przyswoiło sobie właściwe nawyki. To najlepsze, co możemy dla niego zrobić. Wiecie już, że dziecko, które w wieku pięciu lat nie umie dobrze zasypiać i spać, będzie się zmagać z tym problemem przez resztę życia.

PIŻAMA IDEALNA

Zimą powinniśmy ubierać dziecko do snu na tyle ciepło, żeby nie musiało być przez cały czas przykryte. Podczas snu maluchy często zmieniają pozycję i zaplatają się w swoje kołderki, co bardzo im przeszkadza. Ponadto, jeśli się odkryją, a nie są dostatecznie ciepło ubrane, chłód może je budzić i, naturalnie, szkodzić ich zdrowiu). Aby tego uniknąć, najlepiej kontrolować temperaturę w pokoju i zakładać dziecku piżamę śpiworek. Dzięki temu będzie się mogło swobodnie poruszać i nigdy nie odkryje. Latem wystarczy koszulka i pieluszka.

Zacząć raz jeszcze

(o tym, jak wprowadzić nawyk zasypiania)

Co jest normalne, a co nie?

Kiedy można powiedzieć, że mamy do czynienia z dziecięcymi zaburzeniami snu i zasypiania?

Znamy rodziców osiemnastomiesięcznych dzieci, którzy uważają za zupełnie naturalny fakt, że wstają trzy lub cztery razy w ciągu nocy i biegną do pokoju swojej pociechy, która płacze prosi o wodę lub nocniczek. Tak nie jest; dziecko w tym wieku już dawno powinno przesypiać całą noc. Podobnie nie jest normalne, że ośmiomiesięczne niemowlę nie zasypia przed północą i zdaje się nigdy nie być senne albo że inny malec płacze, kiedy matka otula go kołderką, całuje na dobranoc i wychodzi z pokoju.

Po ukończeniu 6-7 miesięcy życia wszystkie dzieci powinny już:

- kłaść się bez płaczu, z radością;
- zasypiać samodzielnie;
- spać 11-12 godzin bez przerwy*;
- spać w swoim łóżeczku, w ciemności.

O ile dziecko sześć- lub siedmiomiesięczne, które nie cierpi na fizyczne dolegliwości zakłócające sen - kolki, ulewianie pokarmu, celiakię, infekcje górnych dróg oddechowych itp., nie spełnia czterech wymienionych warunków, można przypuszczać, że cierpi na zaburzenia snu i zasypiania.

Oto dwie przyczyny tych zaburzeń:

- niewłaściwe nawyki (98% przypadków);
- problemy psychologiczne (pozostałe 2% omówimy je na końcu rozdziału).

A to charakterystyczne cechy najczęściej występujących zaburzeń wywołanych przez złe nawyki:

* Zanim załamięcie ręce, ponieważ wasze dziecko sypia krócej musicie wiedzieć, że być może nie potrzebuje więcej snu. Przeczytajcie rozdział 8 zatytułowany „Problemy z czasem”.

- dziecko z wielkim trudem i niechętnie zasypia samo;
- często budzi się w nocy (robi to 3-15 razy i nie potrafi ponownie zasnąć bez pomocy)*;
- jego sen jest bardzo płytki i może zostać przerwany przez najmniejszy hałas;
- przesypia mniej godzin, niż jest to właściwe dla jego wieku.

Kiedy tak się dzieje, rodzice zaczynają stosować rozmaite techniki, które wydają im się najwłaściwsze. Podają dziecku wodę, tulą je, śpiewają mu, trzymają za rączkę, gładzą po główce, po plecach... Robią wszystko, co się tylko da, żeby zasnęło (jak widzieliśmy, nierzadko kończy się tak, że włączają mu telewizor lub błakają się nocą z wózkiem). Zazwyczaj żaden z tych sposobów nie wystarcza. Mimo iż maleństwo pogrąża się w objęciach Morfeusza, po krótkim czasie znowu się budzi - sen trwa nie dłużej niż 3 godziny - i dramat rozpoczyna się od nowa.

Nie będziemy już więcej o tym wspominać. Od tej chwili zajmiemy się wyłącznie praktycznym stosowaniem wszystkiego, czego nauczyliśmy się do tej pory. Zanim jednak zaczniemy, musicie zdać sobie sprawę, że aby nasza technika przyniosła rezultaty, możecie robić tylko to, co wam wyjaśnimy. Jeżeli ogarną was wątpliwości, nie poddawajcie się. Przypomnijcie sobie wszystko, co przeczytaliście i nie róbcie niczego więcej.

CO JEST PRZYCYNĄ DZIECIĘCYCH ZABURZEŃ SNU I ZASYPIANIA?



PRZYSWOJENIE NIEWŁAŚCIWYCH NAWYKÓW

Wiecie już, że dobrego spania trzeba się nauczyć oraz to, że aby przyswoić sobie właściwe nawyki, trzeba spełnić kilka warunków:

1. Rodzice muszą być spokojni, pewni tego, co robią i zawsze postępować tak samo.
2. Dziecko powinno kojarzyć sen z kilkoma elementami zewnętrznymi, które towarzyszą mu przez całą noc (łóżeczkiem, pluszową zabawką itp.).

Ponieważ jest to wszystko, czego potrzebujemy, aby wyrobić u naszego dziecka właściwy nawyk zasypiania i snu, zapomnimy o tym, co było. Wyobraźmy sobie, że wasze maleństwo dopiero dziś przyszło na świat i traktujemy je jak noworodka, niezależnie od tego

* Jeżeli dziecko budzi się raz lub dwa razy w ciągu nocy z pewnością nie mamy do czynienia z zaburzeniami snu i nie powinno to stanowić powodu do niepokoju. Nie znaczy to oczywiście, że nie należy wyrobić u niego odpowiednich nawyków tak, aby przespało całą noc. Rodzice też mają prawo do niezakłóconego snu.

czy ma pięć miesięcy, półtora roku, czy pięć lat. Innymi słowy, zacznijmy raz jeszcze... tylko od tej chwili mama i tata nigdy nie będą, mieli wątpliwości co do tego, jak należy usypiać ich małego Jasia. Mimo że czasami będziemy mówić o smoczkach i sytuacjach typowych dla wieku niemowlęcego, proponowana technika jest odpowiednia dla dzieci do piątego roku życia.

Wszystko, co tu napisaliśmy, wydaje się łatwe do zastosowania, ale z pewnością poziom waszej pewności siebie spadł poniżej minimum, co nie dziwi po licznych nieudanych próbach uporania się z problemem. To nieistotne. Od tej chwili przez cały czas trwania procesu „reedukacji” będziecie się zachowywać tak, jakbyście byli niezachwianie pewni swoich racji, przynajmniej w odniesieniu do snu waszego dziecka (nawet jeśli serce będzie wam się krajać na dźwięk jego płaczu). Pamiętajcie, że najważniejsze jest nie to, co będziecie mówić do swojej pociechy, ale wasza postawa, którą zaobserwuje. Jeśli tym, co odbiorze, będzie wasza pewność siebie i przekonanie, że to, co robicie, jest najwłaściwsze, dziecko z większą łatwością przyswoi sobie nowe nawyki^{*}.

Nadszedł czas, aby wybrać te elementy które niemowlę powiąże ze spaniem, pamiętając, że mają one towarzyszyć mu przez całą noc. Na początek będziemy potrzebować czegoś nowego, ponieważ dziecko zna już wszystko, co znajduje się w jego pokoju. Najlepiej zrobić to samemu. W tym celu, kiedy Jaś będzie jadł kolację, tatuś wykona dla niego rysunek, pozwalając maluchowi uczestniczyć w radosnym akcie tworzenia („Zobacz, co robię. Teraz użyjemy koloru pomarańczowego. Pomalujemy to...”). Naturalnie, jeśli dziecko jest nieco starsze, może brać bardziej aktywny udział w zabawie. Wystarczy narysować lub namalować zwykłe słońce, choć jeśli tatuś jest zdolnym „malarzem”, może wprowadzić więcej elementów - ptaki, drzewa - nie zapominając jednak, dla kogo malunek jest przeznaczony.

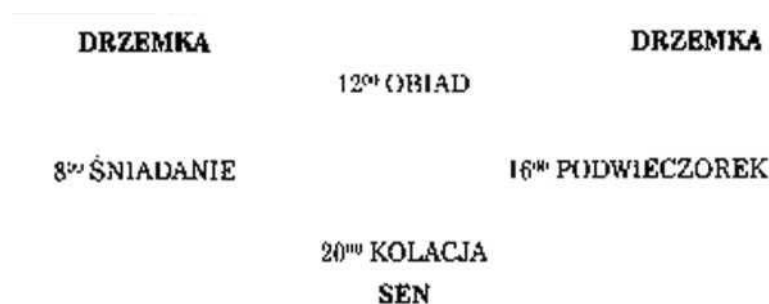
Mama natomiast może wykonać papierową zabawkę, która także nie musi być szczególnie wyszukana. Wystarczy nitka i przyczepiona do niej papierowa kulka owinięta błyszczącą folią aluminiową. Jeśli dziecko jest już na tyle duże, że nie zechce się zainteresować czymś tak prostym, można narysować i wyciąć samolot, statek lub pajacyka. Nie próbujmy stworzyć dzieła sztuki, najważniejsze bowiem, żeby maluch miał w swoim pokoju coś zupełnie nowego, coś, czego nigdy przedtem nie miał.

W poprzednim rozdziale wyjaśniliśmy ogromne znaczenie, jakie ma stworzenie

^{*} W istocie macie powody, aby żywić przekonanie, że to co robicie jest słuszne i odniesie pożądany skutek ponieważ technika ta przyniosła pozytywne rezultaty w 96% przypadków. Jeśli weźmiecie pod uwagę fakt, że nie zadziałała tam, gdzie rodzice nie potrafili konsekwentnie przestrzegać przyjętych założeń, z pewnością będzie wam łatwiej zachować pewność swoich racji

rytuału towarzyszącego udawaniu się na spoczynek. W przypadku waszego dziecka trzeba postępować podobnie. Najpierw relaksująca kąpiel, po niej kolacja, później 5 do 10 minut spędzonych wspólnie na robieniu czegoś przyjemnego (kołysanka, spokojna zabawa, bajka), a wreszcie pożegnanie i wyjście z pokoju jeszcze przed zaśnięciem dziecka.

Ponieważ, sądzimy, że kwestia rytuału jest już zupełnie jasna, pozostaje nam tylko uczynić jedną uwagę dotyczącą, pory kolacji: aby poprawnie „ustawić” wewnętrzny zegar waszego dziecka, a tym samym wpoić mu właściwy nawyk zasypiania i snu, konieczne jest ustalenie stałych godzin posiłków. Dziecko powinno jadać śniadanie o 8⁰⁰, obiad w południe, podwieczorek o 16⁰⁰ i kolację o 20⁰⁰. Wybór takich, a nie innych godzin (których powinniśmy przestrzegać) wynika z faktu, że mózg dziecka jest przygotowany do rozpoczynania nocnego odpoczynku między 20⁰⁰ a 20³⁰, ponieważ o tej porze sen przychodzi najłatwiej. W okresie obowiązywania czasu letniego powinniśmy kłaść dziecko spać między 20³⁰ a 21⁰⁰.



Wyobraźmy sobie zatem, że jest godzina 20³⁰ i nasz mały Jaś, po kąpieli i kolacji, jest gotów, aby pójść spać. Tata i mama spędzają z nim kilka minut (w miarę możliwości nie w pokoju dziecka, lecz w salonie lub w innym pomieszczeniu. Następnie jedno z rodziców wyjaśnia Jasiowi, że rysunek, który wykonali podczas kolacji, zostanie zawieszony na ścianie podobnie jak papierowa zabawka. Jest konieczne, aby ton waszego głosu świadczył o spokoju i pewności siebie. Jeśli okażecie spokój i zdecydowanie, po upływie kilku dni dziecko także poczuje się pewnie i bezpiecznie*.

Jeżeli maluch śpi jeszcze ze smoczkiem, należy kupić kilka i położyć w zasięgu jego ręki. Dlaczego? To logiczne. Kiedy obudzi się w środku nocy i zacznie szukać smoczka, powinien go znaleźć jak najszybciej. Inaczej będzie musiał zawołać was na po moc, a taka ewentualność zupełnie nas nie interesuje.

Kiedy rysunek i zabawka zostaną już zawieszone, jedno z was wybiera którąś z

* Jeżeli wracacie późno z pracy i to opiekunka kładzie dziecko spać, ona też powinna „reedukować” małego Jasia. Nieważne kto to robi, byle zrobił to dobrze.

zabawek (lalkę, pluszaka) i nadaje jej imię, np, Hipolit. Wręcza ją dziecku, mówiąc: „Od tej pory twój przyjaciel Hipolit będzie zawsze chodził spać razem z tobą”. Ważne jest, abyśmy to my dokonali wyboru zabawki. Jest to część naszej strategii, polegającej na przekonaniu dziecka (i nas samych) o naszej pewności i dominującej roli. Nie możemy pozwolić, aby to dziecko mówiło nam, jak należy postępować, bowiem wpojenie dziecku nawyku samodzielnego zasypiania i spania jest rola rodziców. Jeżeli wasze dziecko jest już nieco większe, nie ulegajcie pokusie, aby pozwolić mu samodzielnie wybierać. Bez względu na jego wiek pamiętajcie, że dla nas przyszło na świat dopiero dziś i będziemy je traktować jak noworodka, który nie potrafi decydować o sobie.

- To, czego dziecko domaga się od nas, kiedy kładziemy je spać, może zakłócić prawidłowe kształtowanie nawyków związanych ze snem.
- To nie dziecko komunikuje rodzicom, czego mu potrzeba, aby zasnąć.
- To rodzice są nauczycielami, którzy pokazują mu, jak należy zasypiać.

Jak widzicie, wszystkie elementy, które wybraliśmy, nic wymagają obecności dorosłego. Pamiętajcie, że naszym celem jest, aby elementami, które dziecko połączy z zasypianiem i snem, nigdy więcej nie stali się ani mama, ani tata, ani butelka z mlekiem, ani cokolwiek, co musielibyśmy mu odebrać. Każdy przedmiot, który wybraliśmy (rysunek, zabawka, przytulanka, smoczek), będzie na swoim miejscu, kiedy maluch się obudzi. Być może początkowo nie zechce nawet spojrzeć na poczciwego Hipolita, ale kiedy przebudzi się o trzeciej nad ranem, jego wierny przyjaciel będzie przy nim i - choć to nie tato ani mama, którzy sobie poszli - nie opuści go w żadnej sytuacji.

Teraz możemy zrobić następny krok. Jest godzina 20³⁵ „pierwszego dnia życia waszego dziecka”. Rysunek został powieszony, papierowa zabawka i smoczki są na swoich miejscach, a Hipolit i Jaś zostali sobie oficjalnie przedstawieni. Jeśli jeszcze tego nie zrobiliśmy, powinniśmy położyć naszą pociechę. Istnieją dwie możliwości, zależnie od tego czy sypia jeszcze w łóżeczku, czy też już w łóżku.

- *Łóżeczko*: umieszczacie w nim dziecko i, jeżeli nie chce się położyć, pozostawiacie je siedzące. Jeśli chce wstać, nie zabraniajcie mu. Oddalacie się od łóżeczka na taką odległość, żeby malec nic mógł was dosięgnąć (nie przesadzajcie, wystarczy mniej więcej metr) i zachowujcie się tak, jakby nie stało się nic nadzwyczajnego. Oczywiście dla niego będzie to prawdziwa rewolucja, nie bądźcie zatem zaskoczeni, jeśli się rozplacze. Nie zapominajcie,

że musicie wyglądać na całkowicie przekonanych o słuszności tego, co robicie.

- *Łóżko*: byłoby dziwne, gdyby dziecko położyło się jak gdyby nigdy nic. Jaś ma przecież swój rozum i dobrze wie, że próbujecie go nabrać. Najprawdopodobniej kiedy tylko położycie go do łóżka, natychmiast poderwie się zdenerwowany i zacznie płakać. Nie próbujcie kłaść go jeszcze raz. Weźcie go za rękę lub posadźcie sobie na kolanach i, nade wszystko, zachowajcie spokój.

Z kolei jedno z was zwraca się do dziecka, mówiąc na przykład coś w rodzaju: „Skarbie, tatuś i mamusia nauczą cię teraz, jak zasypiać samemu. Od dziś będziesz spać w swoim łóżeczku, z obrazkiem, z Hipolitem” i tym wszystkim, co dla niego wybraliście, a co będzie mu towarzyszyć przez całą noc. „Przemowa” powinna trwać około 30 sekund, ponieważ prawdopodobnie będziecie musieli wymienić nawet firanki i chodzik (albo - zależnie od wieku - trójkołowy rowerek). To bez znaczenia. Nieważne jest też, czy rozumie, co do niego mówicie, czy też nie. Najważniejszy jest zawsze ton waszego głosu. A trzeba pamiętać, że najprawdopodobniej w tym momencie biedne maleństwo będzie zalewać się łzami, domagając się powrotu dawnych porządków (dla nas to oczywiście przeszłość, która odeszła w niepamięć). Nie zwracajcie na to uwagi. Mówcie dalej tak, jakby nic się nie działo i nie traćcie wątku. Sztuczka polega na tym, by tłumaczyć dziecku, jak będą odtąd wyglądać jego noce, maksymalnie koncentrować się na każdym wypowiedzanym słowie.

Właśnie teraz tatuś i mamusia mają okazję zademonstrować prawdziwą odporność i hart ducha. Nie wolno im rozczulać się nad zalanym łzami Jasiem, który błagalnie wyciąga rączki albo, jeśli jest nieco starszy, wrzeszczy zrozpaczony, bo chce zasypiać na kanapie w salonie, oglądając horror w kinie nocnym.

To zrozumiałe, że dziecku nie zrezygnuje ze swych „przywilejów” bez walki. Będzie płakać, krzyczeć, wymiotować, tupać, wołać „pić”, „jeść”, „chcę kupkę”, „nie kocham cię”... a wszystko po to, by zmusić was do złożenia broni. Musicie wytrwać. W takich chwilach pamiętajcie, że to nie dziecko ma wam mówić, jak należy postępować. To wy macie być jego nauczycielami. Jeśli wydaje się wam, że nie wytrzymacie już dłużej, pomyślcie, że robicie to przecież dla jego dobra, dla jego zdrowia i dla zdrowia całej rodziny oraz że jeżeli wytrwacie, najdalej za siedem dni wszyscy będziecie sypiać jak susły.

Po upływie 30 sekund jedno z was ponownie jak najtroskliwiej układa Jasia w łóżeczku lub w łóżku, ale robi to tylko raz. Następnie kładzie smoczki w zasięgu ręki dziecka i żegna je słowami: „Dobranoc, kochanie. Do jutra”. Później trzeba już tylko zgasić światło i

wyjsć z pokoju, pozostawiając drzwi lekko uchylone. Jeśli słuchacie muzyki albo oglądacie telewizję, możecie nieco ściszyć dźwięk, ale bez zamieniania domu w rodzinny grobowiec, ponieważ to Jaś ma się przystosować do was, a nie odwrotnie.

Przypominamy raz jeszcze, że niezależnie od wieku waszej pociechy, dla was jest ona istotą nowo narodzoną. Technika wyrabiania nawyków jest identyczna dla dziecka sześciomiesięcznego i pięcioletniego. Jedyna różnica polega na tym, że im starsze jest dziecko, tym większe prawdopodobieństwo zastosowania przez nie wobec was dwóch bardzo niebezpiecznych rodzajów „broni”.

- *Słowo*. W miarę jak dziecko rośnie i wzbogaca swój zasób słownictwa, sprawy coraz bardziej się komplikują, ponieważ potrafi ono manipulować rodzicami za pośrednictwem języka. Nic dziwnego, że większość dzieci mających problemy z zasypianiem i snem bardzo szybko zaczyna mówić. Któż bowiem nie pobiegnie na pomoc dziecku, które wola „pić”, „kuku” albo „boję się”. Nieszczęśni rodzice nie zdają sobie sprawy, że ich maleństwo jest przebiegłe jak lisek i doskonale wie, że używając takich właśnie słów, zwraca na siebie ich uwagę (jest to zasada akcji-reakcji, o której opowiemy wkrótce). Jeżeli będzie trzeba, mały spryciarz nauczy się nawet mówić „Nabuhodonozor”. Jak z tym walczyć? To proste - nie zwracać uwagi. Traktujcie swoje dziecko jak noworodka, który nic potrafi mówić.
- *Sprawność fizyczna*. Pozwoli mu na przykład wyskoczyć z łóżeczka i wyjść z pokoju w poszukiwaniu mamusi i tatusia. Nie możecie spędzić całej nocy, sto razy układając je w łóżku. Rozwiązanie? Barijerka ustawiona w wejściu do pokoju. Dzięki niej dziecko nie będzie mogło wyjść, a wy nie będziecie musieli zamykać drzwi, co mogłoby przestraszyć waszego malucha. To nieważne, że wstaje. Chyba nie przypuszczacie, że zechce spać na podłodze? Dzieci mają swój rozum i raczej do tego nie dojdzie. Gdyby jednak tak się stało, wystarczy, że kiedy zaśnie, przeniesiecie je do łóżeczka. Najważniejsze jest, aby zasnęło w swoim pokoju i bez pomocy dorosłych.

Do tej pory opisywaliśmy sytuacje widzianą waszymi oczami. Cóż jednak dzieje się z Jasiem?

Podstawę komunikowania się dzień z rodzicami stanowi zasada akcja-reakcja. Maleństwo wykonuje jakąś „akcję”, ponieważ oczekuje reakcji ze strony dorosłego. Wyobraźmy sobie na przykład, że kładziemy spać sześcio- lub siedmiomiesięczne niemowlę i

- ucałowawszy je przedtem na dobranoc - zostawiamy samo w pokoju. Możliwe, że w takiej sytuacji zechce ono nucić sobie „a-a-a”. Jaką reakcję wywoła taka akcja? Niewielką. Najprawdopodobniej rodzice powiedzą sobie: „No popatrz jaki jest słodki” i nie zrobią nic więcej. Co się jednak stanie, jeżeli zamiast tego dziecko zacznie krzyczeć na całe gardło? Pocziwi staruszkowie przybiegną, aby nim się zająć. Będzie to dokładnie taka reakcja, jakiej oczekuje. Co zrobi, kiedy następnym razem zechce „podszkolić” mamę i tatę? Z całą pewnością zamiast cicho nucić, wybierze coś z gatunku heavy metal. Jeżeli sześciomiesięczne dziecko jest w stanie dokonać czegoś takiego, co zrobi za rok lub więcej lat, kiedy będzie już umiało mówić i swobodnie się poruszać?

Po tym, co powiedzieliśmy do tej pory, nie ma już chyba najmniejszych wątpliwości, że Jaś jest inteligentny, niezwykle inteligentny i że nie zechce od razu podporządkować się naszej woli. Co zrobi, aby odzyskać utracone przywileje, widząc, że rodzice zostawiają go samego w łóżeczku i nie zachowują się tak jak dotychczas? Będzie wypróbowywał różne sposoby w poszukiwaniu takiego, który wywoła pożądaną reakcję.

Wróćmy do chwili, kiedy tatuś lub mamusia wygłasza do Jasia przemowę na dobranoc. Całkiem możliwe, że już na początku chwyci on Bogu ducha winnego Hipolita i ciśnie go w kąt, a później tak samo potraktuje smoczki. Jeśli je podniesiecie, mały wyrzuci je raz jeszcze; jeżeli pozbieracie je znowu, po chwili wylądują na podłodze. Kto wygrywa? Oczywiście Jaś, ponieważ wykonał pewną „akcję”, a wy daliście się złapać. Zareagowaliście tak, jak tego chciał.

Co zatem robić? Wyobraźmy sobie, że jedno z was rozmawia z dzieckiem, które rzuca przedmiotami, aby zwrócić na siebie waszą uwagę i gorzko płacze.

„Rzecznik interesu rodziców” nie przestaje mówić. Po wygłoszeniu swojej „kwestii” zbiera rozrzucone przedmioty, z obojętną miną wkłada je z powrotem do łóżeczka, całuje dziecko na dobranoc, odwraca się i wychodzi (jeśli jesteście w pokoju razem - wychodzicie oboje). Najprawdopodobniej Jaś wyrzuci wszystkie rzeczy jeszcze raz, ale tym razem nie będzie już nikogo, kto zechciałby je podnieść. Kto wygrał tym razem?

Ten sam schemat dotyczy sytuacji, gdy kładziemy dziecko do łóżka, ono wstaje, my zaś kładziemy je ponownie. Co zrobi za chwilę? Wstanie znowu. Chyba nic zamierzacie spędzić w ten sposób całej nocy, prawda? Jaś wręcz przeciwnie, ponieważ to znaczy, że będzie was miał blisko siebie. Dlatego, aby nie dać mu postawić na swoim, powinniście ułożyć go i jak najtroskliwiej otulić kołderką, a później... niech robi co zechce. Wy zaciśnijcie zęby i udawajcie, że nic was to nie obchodzi.

Jakie jeszcze wybiegi może zastosować? Oprócz żądania wody, uskarżania się na

rozmaite „kuku” i stosowania innych sztuczek, o których już mówiliśmy, może wymiotować. Nie obawiajcie się. Nic mu nic dolega. Małe dzieci potrafią bez większego trudu wywołać u siebie wymioty. Co wtedy robić? Choćby złość kipiała w was jak wulkan, za wszelką cenę zachowajcie zewnętrzne pozory spokoju. Posprzątajcie, jeśli trzeba zmieńcie dziecku piżamkę i prześcieradło, a później kontynuujcie „program” jak gdyby nigdy nic.

Co jeszcze Jaś może robić? Może płakać. I to płakać z wyrazem takiego bólu i rozpacz na swojej ślicznej twarzyczce, że serce będzie wam pękać. Jest to jego najskuteczniejsza broń, o czym dobrze wie. W końcu był to pierwszy język”, za pomocą którego zaczął się z wami porozumiewać. Mały Jaś wie bardzo dobrze, że kiedy płacze, jedno z rodziców zwykle przychodzi, aby się nim zająć. Do tego właśnie rodzica dziecko skieruje swój rozpaczliwy apel w nadziei, że przynęta poskutkuje. Wykorzysta swój płacz jako formę „akcji”. Lecz na tym etapie rodzice potrafią odróżnić, kiedy płacze z bólu, a kiedy chce coś osiągnąć. Dlatego też wiedzą, że z Jasiem nie dzieje się nic złego. Powinni zatem zachować spokój i postępować wedle ustalonego porządku. Na koniec - mimo że mały płacze, a oni pozostają na ten płacz obojętni - powinni odejść.

JAK WPROWADZIĆ NAWYK SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA

1. Stworzyć rytuał towarzyszący udawaniu się na spoczynek (śpiewanie piosenki, opowiadanie bajki).
2. Powtarzać rytuał nie po to, aby dziecko zasnęło, ale po to, aby kojarzyło to z przyjemną chwilą tuż przed zaśnięciem
3. Rodzice powinni wyjść z pokoju, zanim dziecko zaśnie
4. Jeżeli dziecko płacze, rodzice powinni zaglądać do niego w niewielkich odstępach czasu, aby nie czuło się opuszczone: nie powinni jednak uspakajać go ani uciszać, dopóki samo nie zaśnie.

Naturalnie „wielka bitwa” dopiero się rozpoczęła. Kiedy tylko znikniecie za drzwiami, „serenada” Jasia z pewnością zabrzmie dużo głośniejsz, wystawiając na ciężką próbę cierpliwość waszą i wszystkich sąsiadów. W tej sytuacji jednego nie wolno zrobić: odejść i pozwolić Jasiowi płakać aż do całkowitego wyczerpania (takie błędne rozwiązanie zapewne polecali wam niektórzy „życzliwi”). Dlaczego? Dlatego, że chcemy go nauczyć, a nie ukarać. Jeżeli będziemy czekać, aż malec sam „padnie” ze zmęczenia, pozwolimy mu myśleć, że został

ukarany i opuszczony. Oczywiście nie możemy też wejść do jego pokoju przed upływem pewnego (niezbyt długiego) czasu. To znaczy kiedy? Na początek po upływie jednej minuty. Wówczas jedno z rodziców zareaguje na płacz dziecka. Naszym celem nie jest ani ucieszenie go, ani uspokojenie, nie chcemy też, żeby przy nas zasnął. Przychodzimy do niego tylko po to, aby wiedziało, że go nie opuściliśmy. Dlatego też to z rodziców, które wejdzie do jego pokoju, powinno stanąć w pewnej odległości od łóżeczka albo - jeśli dziecko wstało - ponownie je położyć, a następnie przemawiać do niego łagodnie przez około 10 sekund, wyjaśniając raz jeszcze to, co zostało powiedziane wcześniej: „Skarbie, mamusia i tatuś bardzo cię kochają. Teraz nauczymy cię pięknie zasypiać. Masz tu swój obrazek. Hipolita, smoczki... a więc śpij smacznie. Do jutra”. Po tych słowach, jeśli Jaś wyrzucił przedmioty z łóżeczka, mama lub tato zbiera je i układa z powrotem, a następnie wychodzi. Nieważne czy dziecko krzyczy, płacze, czy wychodzi z łóżka.

TABELA CZASÓW

*Ilość minut, jaką rodzice powinni odczekać przed wejściem
do pokoju płaczącego dziecka*

JESLI DZIECKO NADAL PŁACZE CZAS DO WEJŚCIA

Dzień	pierwszego	drugiego	trzeciego	następnych
1	1	3	5	5
2	3	5	7	7
3	5	7	9	9
4	7	9	11	11
5	9	11	13	13
6	11	13	15	15
7	13	15	17	17

Podanych czasów przestrzegamy zarówno kładąc dziecko po raz pierwszy o 20⁰⁰, jak i w przypadku, kiedy obudzi się w nocy. Kolejne odstępy wydłużają się, co pozwala dziecku zrozumieć, że nie osiągnie płacząc. Jak widać odstępy między kolejnymi „odwiedzinaми” wydłużają się także z upływem dni.

Teraz musimy znów wytrzymać... i cierpieć Tym razem odczekamy 3 minuty. Jeśli po upływie tego czasu Jaś dalej płacze, jedno z was ponownie wchodzi do jego pokoju (możecie robić to na zmianę) i postępuje dokładnie tak samo jak poprzednim razem. Kolejne oczekiwanie trwa 5 minut, po których wszystko się powtarza. Od tej chwili za każdym następnym razem czekanie trwa 5 minut. Jeżeli trudno wam znieść rosnące napięcie i zdenerwowanie przez tak „długi” czas, możecie zmniejszyć odstępy do 3 minut.

Fakt, iż przychodzicie do pokoju dziecka, ma fundamentalne znaczenie, ponieważ dzięki temu nie czuje się ono opuszczone.

Nie każcie mu czekać dłużej niż 5 minut, gdyż pierwszego dnia swojej „reedukacji” nic może zbyt długo zostawać samo. Byłoby to okrutne, bowiem maluch boi się najbardziej na świecie tego, że rodzice go nie kochają i że zostawią go samego, a taki właśnie „komunikat” przekazałibyście mu, gdybyście zaniechali swoich odwiedzin. Jeżeli natomiast zagłądacie do niego i rozmawiacie z nim łagodnie, bez krzyków, nie okazując zdenerwowania, Jaś szybko zrozumie, że tatuś i mama nie opuścili go, że bardzo go kochają. Pojmie też, że bez względu na to, jak głośno będzie płakał i manifestował swoje niezadowolenie, rodzice nic zostaną w jego pokoju oraz że zasypianie bez ich towarzystwa to nic złego. Wszystko to uspokoi go, da mu tak potrzebną pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa, a w końcu pozwoli też spokojnie zasnąć. W tej chwili z pewnością spyacie: „Ile czasu upłynie zanim zaśnie?” Jedne dzieci godzą się z nową sytuacją, szybciej, inne wolniej, lecz zwykle nie trwa to dłużej, niż 2 godziny.

Problem w tym, że Jaś wprowadzi zaśnie, ale ponieważ jego wewnętrzny zegar jest zupełnie rozregulowany, po upływie jednej, dwóch, a najwyżej trzech godzin się obudzi. Co wtedy zrobi? Sięgnie do swego bogatego arsenału, to znaczy będzie płakał, wołał „pić”, „jeść”, „boję się” itp. A co my na to? Będziemy uczyć go dalej, powtarzając cały proces i przestrzegając odstępów między odwiedzinami. Ponieważ jest to nasz pierwszy dzień, najpierw czekamy przez jedną minutę, a następnie wchodzimy do pokoju dziecka, wygłaszamy krótką „mowę” - „Skarbie, mamusia i tatuś, rozumieją, że jesteś bardzo niezadowolony ponieważ uczymy cię spać samemu, ale masz tu swojego przyjaciela Hipolita, rysunek... Dobranoc, kochanie. Do jutra” - i znikamy za drzwiami. Drugi raz czekamy 3 minuty, a później za każdym razem po 5 minut, dopóki nie zaśnie.

Trzeba postępować w ten sposób niezależnie od tego, która jest godzina, ponieważ dziecko nie rozumie o jak późnej - lub wczesnej - porze się przebudziło. Uwaga! Jeśli obudzi was o 3⁰⁰, 4⁰⁰ lub 5⁰⁰, najprawdopodobniej będziecie wykończeni i dlatego łatwiej będzie „złapać” was na jedną ze sztuczek, które zastosuje, aby zmusić was do uległości. Wystarczy, że raz zrobicie to, czego chce od was dziecko - podacie mu wodę, potrzymacie za rękę, zaśpiewacie kołysankę, przytulicie - a znajdziecie się w punkcie wyjścia. Wszystko, co dotąd osiągnęliście, będzie stracone, ponieważ dziecko natychmiast zda sobie sprawę, że ma na was sposób i będziecie musieli zaczynać od początku. Jeżeli natomiast będziecie konsekwentnie stosować opisaną przez nas metodę, jej skuteczność mile was zaskoczy.

KIEDY PROBLEM MA PODŁOŻE PSYCHOLOGICZNE

Na początku tego rozdziału stwierdziliśmy, że jedynie 2% przypadków zaburzeń zasypiania i snu ma podłoże psychologiczne. Wówczas opisana tu technika może okazać się nieskuteczna, ponieważ przyczyną kłopotów nie są niewłaściwie ukształtowane nawyki, lecz problemy emocjonalne. Przede wszystkim, powinniście zdać sobie sprawę, że wydarzenia jakie mają miejsce w życiu rodziców, wywierają też wpływ na ich dzieci. Jeżeli rodzice są przemęczeni, znerwicowani i niespokojni, dzieci odbierają ich stan i same zaczynają czuć się podobnie, a to z kolei uniemożliwia im spokojne zasypianie.

Z drugiej strony, sam proces dorastania niesie ze sobą wydarzenia, które wywołują u dziecka emocjonalne „burze” i zakłócają jego sen. Takie sytuacje, jak przeprowadzka z pokoju rodziców do własnego, narodziny siostrzyczki lub braciszka, pierwsze dni w żłobku lub przedszkolu, sceny przemocy obejrzone w telewizji, mogą wywołać u dziecka ogromny niepokój i niekorzystnie odbić się na jego śnie.

W takich przypadkach trzeba przede wszystkim odnaleźć przyczynę niepokoju dziecka i wyeliminować ją. Czasami konieczna jest pomoc psychologa. Wówczas korzysta z niej najczęściej nie tylko samo dziecko, ale także jego rodzice (rozwoły, przemoc w rodzinie...).

Uwaga! W rozdziale „Pytania i odpowiedzi” znajdziecie wyjaśnienia pewnych problemów, które być może pojawią się w trakcie stosowania naszej metody.

A co z poobiednią drzemką?

(o tym, jak dzieci powinny sypiać w ciągu dnia)

Podkrążone oczy Pauliny mówią same za siebie. Niedawno jej synek Dawid zaczął chodzić i, z wyjątkiem krótkiej przerwy na sen, cały dzień spędza, wędrując po domu i odkrywając nowe światy. „Już od samego patrzenia na niego czuję się zmęczona” - wyjaśnia zrezygnowana mama.

Prawdopodobnie zgodzi się z nią większość rodziców rówieśników Dawida, bowiem takie maluchy są wprost niestrudzone. Dla nich świat to wielki plac zabaw albo raczej ogromne laboratorium i poligon doświadczalny. Wszystko zwraca ich uwagę, chcą być wszędzie, dotknąć wszystkiego, wszystkiego spróbować. Ich zapał trzeba traktować zupełnie poważnie, ponieważ dzięki tej nienasyconej, niezmordowanej ciekawości rozwijają się fizycznie, intelektualnie i emocjonalnie. I to w tempie, którego nigdy później nie osiągną.

Aby zyskać możliwie najlepsze warunki do owego rozwoju, potrzebują ogromnych ilości energii, którą uzyskują przede wszystkim dzięki właściwemu odżywianiu i odpowiedniemu wypoczynkowi. Stąd tak wielkie znaczenie poobiedniej drzemki. Nie wystarczy, że dziecko dobrze sypia w nocy, bowiem aby „uzupełnić energię” potrzebuje także solidnego wypoczynku w ciągu dnia. Czas wypoczynku dziennego zmienia się wraz z wiekiem: od niekończącej się drzemki, jaką jest życie noworodka, po ów krótki wypoczynek, jaki zapewnia się dzieciom w przedszkolu.

Ze względu na wielkie znaczenie snu w ciągu dnia, poświęcimy temu zagadnieniu cały rozdział. Najpierw zastanowimy się, jak długo powinny sypiać nasze dzieci w zależności od wieku. Później wyjaśnimy, co należy robić, jeśli nie chcą one sypiać w dzień, ponieważ wielu rodziców, którzy zapewniają, że uporali się z zaburzeniami zasypiania i snu w nocy, nie może sobie poradzić z tym samym problemem dotyczącym drzemek w ciągu dnia. Z jakiegoś powodu rodzice ci traktują inaczej sen nocny niż dzienny, gdy tymczasem należy do nich podchodzić w ten sam sposób. Nauczanie dziecka samodzielnego zasypiania powinno się odbywać jednakowo w dzień i w nocy.

Pierwsze trzy miesiące życia

Wprawdzie noworodki przesypiają większą część dnia, lecz tego snu nie można

nazywać drzemkami po posiłkach, ponieważ tak małe dzieci nie odróżniają jeszcze dnia od nocy, a sen jest na razie naturalnym stanem ich organizmu, niezależnie od pory dnia.

Początkowo ich rytm biologiczny składa się z cykli 3-, 4-godzinnych, które obejmują przewijanie, karmienie i ponowne zaśnięcie. Potrzebują kilku miesięcy, aby przystosować się do naszego 24-godzinnego rytmu snu-czuwania*. Mimo iż nie możecie zrobić nic, aby przyspieszyć ten proces, możecie sprawić, aby odbywał się w jak najodpowiedniejszych warunkach. Mówiliśmy już o tym w rozdziale „Powoli i fachowo”, tutaj wspomnimy więc tylko o kilku zagadnieniach, które uważamy za najważniejsze i które wzbudzają wśród rodziców najczęściej wątpliwości.

NALEŻY PRZESTRZEGAĆ STAŁYCH PÓR POSIŁKÓW

Od dnia urodzenia dziecka należy w miarę możliwości jak najdokładniej przestrzegać stałych pór posiłków. Zalecamy karmienia w odstępach 3-, 4-godzinnych. Jeśli wasz pediatra nie ma zastrzeżeń, schemat może być następujący: ósma rano, południe, czwarta po południu, ósma wieczór, północ i czwarta nad ranem. Uważamy, że utrzymanie tego rytmu (z 15-minutowym marginesem) jest niezwykle ważne dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania zegara biologicznego maleństwa już od pierwszych tygodni jego życia.

ZALECANY SCHEMAT KARMIEŃ

(od narodzin do 3-4 miesiąca życia)

8⁰⁰ - śniadanie
2⁰⁰ - obiad
16⁰⁰ - podwieczorek
20⁰⁰ - kolacja
24⁰⁰ - pierwsze karmienie nocne
4⁰⁰ - drugie karmienie nocne

Oznacza to że:

- budzicie dziecko, jeśli w porze karmienia śpi; jeżeli opóźnicie je, wprowadzicie chaos do jego wewnętrznego zegara:

* W rzeczywistości jeden cykl trwa prawie 25 godzin i każdego dnia musimy go dostosowywać do długości

- jeżeli wasze maleństwo obudzi się przed nadejściem pory karmienia: zacznie płakać, nie karmcie go: pamiętajcie, że płacz nie zawsze jest sygnałem głodu. Czasami jego przyczyną może być potrzeba kontaktu z matką. Wówczas wystarczy dziecko przytulić lub zaśpiewać mu. Innym razem płacz mogą wywołać przyczyny natury bardziej: prozaicznej, jak chłód, gorąco lub mokra pieluszka. Dlatego, kiedy dziecko budzi się przed porą karmienia i płacze, nie pędźcie do niego z butelką ani nie podawajcie mu piersi*. Najpierw spróbujcie je przewinąć, przytulić, mówić do niego... Dzięki temu nie poczuje się opuszczone. Wasza czułość zapewni mu poczucie bezpieczeństwa, uspokoi i pomoże doczekać pory karmienia. Radzimy też, abyście podczas karmień o 8⁰⁰ w południe i o 16⁰⁰ nie chronili dziecka przed dziennym światłem oraz zwykłymi domowymi odgłosami. W nocy natomiast karmienia powinny się odbywać w ciszy i przy przyćmionym świetle. Dzięki temu maleństwo zacznie odróżniać warunki panujące w dzień i w nocy co pomoże mu w przystosowaniu się do cyklu 24-godzinnego.

POWINNO ZASYPIAĆ SAMO

Mimo że dziecko jest jeszcze maleńkie, należy dokładać starań, aby nie zasypiało podczas karmienia i nie skojarzyło snu z posiłkiem. W takim przypadku za każdym razem, gdy będziecie chcieli, by zasnęło, będziecie musieli je nakarmić. Aby nie pozwolić mu zasnąć, przemawiajcie, do niego, dotykajcie jego ucha lub bawcie się stopkami.

Jeśli natomiast po nakarmieniu nie jest jeszcze senne, poświęćcie mu chwilę uwagi. Takie dłuższe chwile przebudzeń pomogą mu odróżnić stan czuwania od stanu snu.

Kiedy przyjdzie czas na sen, połóżcie je w łóżeczku i zostawcie, aby mogło zasnąć samo. W żadnym przypadku nie możecie stać się elementem, którego będzie koniecznie potrzebowało do zaśnięcia. Jeśli macie wątpliwości dotyczące elementów zewnętrznych, które możecie powiązać z zasypianiem, przeczytajcie raz jeszcze tekst na stronach 34-37.

doby.

* Nie znaczy to, że jesteśmy przeciwni karmieniu piersią. Wprost przeciwnie! Nie można jednak pozwolić, aby matczyne pierś spełniała rolę smoczka. bowiem jej naturalnym przeznaczeniem jest zaspakajanie głodu dziecka, a nie uspokojenie kiedy płacze.

Od czwartego do szóstego miesiąca

Już poczynawszy od czwartego miesiąca życia wasze dziecko może się domagać obfitszego ostatniego karmienia przed snem. Często też będziecie zmuszeni budzić je do karmienia o północy.

Wówczas pediatra stwierdzi zapewne, że maluchowi wystarczy pięć posiłków w ciągu doby oraz wyjaśni, jakie rodzaje pokarmów możecie wprowadzić do jego diety. Zalecane przez nas pory karmień w tym okresie to: 8⁰⁰, 12⁰⁰, 16⁰⁰, 20⁰⁰ i 2⁰⁰.

ZALECANY ROZKŁAD POSIŁKÓW

(od 3-4 do 6 miesiąca życia)

8⁰⁰ - śniadanie

12⁰⁰ - obiad

16⁰⁰ - podwieczorek

20⁰⁰ - kolacja

2⁰⁰ - karmienie nocne

Nie zapominajmy, że w dzień należy karmić dziecko piersią lub podawać butelkę w miejscu oświetlonym, przy włączonej (niezbyt głośno!) muzyce i nie separować go od zwyczajnych domowych odgłosów. Osoba karmiąca powinna przemawiać do maleństwa lub w inny sposób utrzymywać je w stanie czuwania. Powtórzmy: jest niezbędne, aby dziecko kojarzyło posiłek ze stanem czuwania. Naturalnie, karmienie o 2⁰⁰ powinno odbywać się w ciszy i półmroku, aby zbytnio nie wybijać dziecka ze snu, ponieważ już wkrótce to właśnie karmienie zostanie wyeliminowane i nie chcemy, aby z przyzwyczajenia budziło się o tej porze.

W ciągu dnia dzieci w tym okresie wciąż jeszcze śpią po każdym posiłku. Po pierwszym karmieniu (o 8⁰⁰) śpią przeważnie od 9⁰⁰ do 11⁰⁰. Jeśli wasza pociecha śpi nieco krócej albo dłużej, nie martwcie się, ponieważ niektórym niemowlętom wystarcza tylko godzina snu. Kiedy się obudzi, możecie wyjść na spacer.

Po karmieniu w południe drzemka powinna być dłuższa i trwać 2 do 3 godzin. Powtarzamy: niektóre dzieci potrzebują, więcej snu, inne mniej, dlatego nie przejmujcie się, jeśli wasze nie przestrzega dokładnie podanego przez nas schematu.

Po podwieczorku o 16⁰⁰ prawdopodobnie nie zechce spać równie długo. Niektóre niemowlęta śpiąją wówczas tylko godzinę, inne nawet do 3 godzin. Po przebudzeniu możecie zabrać je na kolejny spacer po którym przyjdzie czas na kąpiel i kolację.

Z czasem drzemki będą się stawać coraz krótsze, ale powinniście koniecznie utrzymać stałe pory posiłków, z 15-minutowym marginesem.

Poświęćmy teraz, nieco uwagi kwestii spacerów. Błędem jest traktowanie spaceru jako metody usypiania maleństwa. Nie zabieramy dziecka na spacer po to, by zasnęło jak kamień, ale po to, by zażyło kąpeli słonecznej, by pobudzać jego zmysły oraz by mogło poznawać otoczenie i uczyć się nowych rzeczy. Cóż z tego, że spacer trwa godzinę, jeśli cały ten czas dziecko przesypia w wózku. Aby tego uniknąć, dobrze jest wybrać na miejsce spacerów pobliski park, do którego dojdziecie, zanim maluch zdąży zasnąć. Po dotarciu na miejsce wyjmijcie ubrane odpowiednio do pogody dziecko z wózka. Mówcie do niego i pokazujcie mu otoczenie po to, aby otrzymało jak najwięcej różnorodnych bodźców.

Pamiętajcie, że prawidłowy nawyk zasypiania i snu ukształtujecie jedynie wtedy, gdy będziecie zostawiać dziecko przed zaśnięciem samo w łóżeczku.

Od szóstego do osiemnastego miesiąca życia

Większość niemowląt które ukończyły 6-7 miesięcy posiada już prawidłowo funkcjonujący biologiczny rytm snu-czuwania oraz spożywa tylko cztery posiłki w ciągu doby. Zalecane przez nas pory to: 8⁰⁰ (śniadanie), 12⁰⁰ (obiad), 16⁰⁰ (podwieczorek) i 20⁰⁰ (kolacja).

ZALECANY ROZKŁAD POSIŁKÓW

(po ukończeniu 6 miesiąca życia)

8⁰⁰ - śniadanie

12⁰⁰ - obiad

16⁰⁰ - podwieczorek

20⁰⁰ - kolacja

Po śniadaniu dziecko odbywa pierwszą drzemkę, która stopniowo staje się coraz krótsza. Wreszcie, około piętnastego miesiąca życia dziecko przestaje sypiać po śniadaniu. Drzemka poobiednia wciąż trwa mniej więcej 3 godziny. Podkreślamy: niektóre dzieci

potrzebują więcej snu, inne mniej.

Pierwszą drzemką, która znika z rozkładu dnia naszego malucha, jest krótka drzemka po podwieczorku. Może z niej zrezygnować już w siódmym-ósmym miesiącu. Wówczas będziecie mieć więcej czasu, aby z nim przebywać, bawić się, pokazywać mu otoczenie, a przede wszystkim - okazywać mu wasze uczucia.

Od osiemnastego miesiąca do piątego roku życia

Dzieci osiemnastomiesięczne śpią zazwyczaj tylko raz w ciągu dnia - po obiedzie. Drzemka ta może trwać nawet 3 godziny, choć nie ma żadnego powodu do obaw, jeśli jest krótsza lub dłuższa, a maluch jest zdrowy, pełen energii i prawidłowo się rozwija.

Tę drzemkę należałoby traktować jak „świętość”, tymczasem jednak czasami rezygnuje się z niej zbyt wcześnie z powodu wymagań przedszkolnych. Jest to poważny błąd, ponieważ liczne badania wykazały, że potrzeba wypoczynku między 13⁰⁰ a 16⁰⁰ występuje przez całe życie.

Wszyscy rodzice bez trudu stwierdzają, że kiedy ich dzieci przestają odpoczywać po obiedzie, przychodzą do domu bardzo zmęczone albo stają się wyjątkowo drażliwe, co przecież także świadczy o przemęczeniu. Nic dziwnego, że niektóre z nich zasypiają jeszcze przed kolacją lub nie chcą jej jeść, co z całą pewnością nie sprzyja prawidłowemu rozwojowi.

Innym znanym problemem dotyczącym dzieci, które zbyt wcześnie przestały spać po obiedzie, jest większe prawdopodobieństwo wystąpienia u nich somnambulizmu i/lub lęków nocnych. Ogromne zmęczenie sprawia, że zasypiają one bardzo głęboko, to zaś sprzyja pojawianiu się tego typu zaburzeń (patrz rozdział 7 - „Inne problemy”).

Paradoksalnie, przyklaskujmy specjalistom, którzy zalecają, aby dorośli w miarę możliwości wypoczywali 10-20 minut po obiedzie, nie protestujemy natomiast, kiedy nasze dzieci zbyt wcześnie przestają to robić. Zadbajmy więc o to, by przynajmniej do ukończenia piątego roku życia odbywały choćby godzinną poobiednią drzemkę, bez względu na to czy chodzą do przedszkola, czy też nie.

JAK WPROWADZIĆ NAWYK SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA PO OBIEDZIE

Nieważne czy „walczymy” z niemowlęciem, czy też z dzieckiem nieco starszym, bowiem żadne z nich nie rozpoznaje jeszcze zbyt dobrze pór dnia ani godzin, a jeśli nawet tak

jest i ktoś nie zna trzylatków, które wiedzą „wszystko”?), powinniśmy pamiętać, że to my dyktujemy dziecku reguły postępowania, a nie na odwrót. Jeżeli wciąż macie wątpliwości, nauczcie się na pamięć rozdziału 21

Sposób uczenia dzieci samodzielnego zasypiania jest zawsze taki sam, bez względu na to czy procedura dotyczy poobiedniej drzemki, czy snu nocnego. Powrócimy tu do przykładu zjedzeniem, jako że uważamy go za najbardziej przejrzysty. Niezależnie od pory dnia i od wieku dziecka uczymy je jeść zawsze w taki sam sposób. Kiedy dajemy mu jogurt, zawsze używamy łyżeczki i tej samej techniki. Ta metoda skutkuje, bowiem po niedługim czasie dziecko potrafi jeść samodzielnie. To samo odnosi się do zasypiania i snu. Musimy uczyć dzieci zasypiać zawsze w ten sam sposób, niezależnie od pory dnia. Dlatego właśnie technika mająca na celu wprowadzenie nawyku samodzielnego zasypiania w dzień jest taka sam jak ta, którą stosujemy w odniesieniu do snu nocnego. Kiedy zatem nadejdzie pora poobiedniej drzemki, ułóżcie swoje maleństwo w łóżeczku i zostawcie je tam wraz z elementami, które będą mu towarzyszyć podczas snu: jego pluszową zabawką, smoczkami (jeśli ich używa), rysunkiem i papierową zabawką. Następnie, podobnie jak to robicie wieczorem, mówcie do niego łagodnym tonem. Wasza „przemowa” może wyglądać na przykład tak: „Mamusia i tatuś bardzo cię kochają i dlatego nauczą cię zasypiać samemu. Od dziś będziesz sobie spać w swoim łóżeczku z rysunkiem, ze smoczkami, z Hipolitem (jeśli takie imię nadaliście ulubionemu pluszakowi)...”. Pamiętajcie: możecie przebywać przy łóżeczku dziecka nie dłużej niż 30 sekund: później wychodzicie z pokoju, aby malec mógł spróbować zasnąć samodzielnie.

Jak widzicie, stosujemy tu taką samą metodę, jak w przypadku zasypiania po kolacji, z wyjątkiem dwóch różnic:

1. Czasy oczekiwania. W przypadku drzemki w dzień należy czekać krócej przed wejściem do pokoju dziecka, które zaczęło płakać (patrz tabelka).

2. Czas, jaki należy poświęcać na uczenie dziecka samodzielnego zasypiania. Jest to ogromnie ważne. Jeśli po 2 godzinach dziecko nie zasnęło, należy wyjąć je z łóżeczka lub pozwolić wstać i zaczekać do nadejścia pory następnej drzemki. Nie pozwólcie mu zasnąć przed czasem, ponieważ to rozreguluje jego wewnętrzny zegar.

TABELA CZASÓW (DRZEMKA)

Czas w minutach, jaki rodzice powinni odczekać przed wejściem
do pokoju dziecka, które płacze

JEŚLI DZIECKO NADAL PŁACZE CZAS DO WEJŚCIA				
Dzień	pierwszego	drugiego	trzeciego	następnych
1	1	2	3	3
2	2	3	4	4
3	3	4	5	5
4	4	5	6	6
5 i nast.	5	6	7	7

Jeśli po kilku dniach, podczas których dziecko spało dobrze, ponownie zacznie mieć ono problemy z zasypianiem, należy zastosować czasy oczekiwania takie jak w pierwszym dniu.

Ponieważ po ukończeniu przez dziecko szóstego miesiąca życia drzemki po śniadania i po podwieczorku stają się już dość krótkie, stosujcie powyższe tabele jedynie przez godzinę. Jeżeli po upływie tego czasu dziecko nie zasnęło, pozwólcie mu wstać i czekajcie do nadejścia pory kolejnej drzemki (nie pozwólcie mu zasnąć wcześniej!).

W każdym przypadku, jeżeli maluch zasypia, a następnie budzi się po upływie około 30 minut, powinniście próbować dalej, ale najwyżej przez godzinę. Jeśli wówczas uznacie, że jest wyspany, ponieważ będzie zadowolony i w dobrym humorze, nie ma potrzeby zmuszać go, by spał dłużej.

GDZIE DZIECKO POWINNO ODBYWAĆ DRZEMKI?

Dopóki uczycie dziecko samodzielnego zasypiania, powinniście kłaść je zawsze w tym samym miejscu, najlepiej w jego łóžeczku lub łóžku oraz z tymi samymi elementami (rysunkiem, zabawka itp.). Ponieważ jest dzień, nie ma potrzeby, aby w pokoju dziecka panowały absolutne ciemności. Można opuścić żaluzje lub zaciągnąć zasłony. Co do rozmaitych dźwięków i hałasów, stosujcie te same kryteria, które dotyczą snu w nocy. Nie musicie chodzić na palcach i porozumiewać się na migi.

Kiedy już uporacie się z problemami z zasypianiem, a sen dziecka będzie spokojny i głęboki, możecie w razie potrzeby zmieniać miejsce jego dziennego odpoczynku i na przykład kłaść je na kanapie podczas sobotniej wizyty u dziadków lub znajomych.

PO CZYM POZNAMY, ŻE DZIECKO SPAŁO WYSTARCZAJĄCO DŁUGO?

Jedynym sposobem sprawdzenia, czy dziecko spało wystarczająco długo, jest obserwowanie jego zachowania po przebudzeniu z drzemki. Jeżeli nie jest spokojne, ale zadowolone, można je na chwilę zostawić samo, jeżeli wreszcie spokojnie i w dobrym nastroju czeka do następnego karmienia, możemy uznać, że się wyspało. Jeśli natomiast jest niespokojne, w złym humorze i skore do płaczu, znaczy to, że potrzeba mu więcej snu.

Każde dziecko jest inne. Podczas gdy niektórym maluchom w wieku trzech lat wystarcza krótka drzemka po obiedzie, inne aż do ukończenia piątego roku życia potrzebują co najmniej 2 godzin solidnego snu. W obu przypadkach mamy do czynienia z dziećmi absolutnie normalnymi.

Problemy z czasem

(o tym, jak wygrać bitwę z zegarem)

Po wprowadzeniu w życie tego, czego się dotąd nauczyliście, wasze dziecko powinno już być prawdziwym ekspertem w dziedzinie nocnego snu i zasypiania. Możecie jednak mieć jeszcze pewne wątpliwości dotyczące długości jego snu, może chcecie zmienić porę, o jakiej chodzi spać albo marzycie o chwili, kiedy pozwoli wara sypiać nieco dłużej. Zapraszamy do dalszej lektury.

ILE GODZIN POWINNO SYPIAĆ?

Podobnie jak to jest w przypadku dorosłych, niektóre dzieci potrzebują mniej snu, inne więcej. Mając to na uwadze, potraktujcie podane niżej informacje jako punkt odniesienia.

Noworodki śpią, zazwyczaj 16-17 godzin na dobę, budząc się w odstępach, które mogą wynosić 2 do 6 godzin. Najczęściej około trzeciego miesiąca - i z odrobiną pomocy rodziców - zaczynają dostosowywać się do cyklu dzień-noc, co znaczy, że śpią 3- 4 razy w ciągu dnia, zaś ich sen w nocy wydłuża się i trwa 5 do 9 godzin.

W wieku sześciu miesięcy śpią około 14 godzin na dobę. Ilość drzemek zmniejsza się do dwóch, zaś sen w nocy wydłuża i trwa 10 do 12 godzin. Niemowię w tym wieku - jeżeli prawidłowo opanowało nawyk samodzielnego zasypiania - powinno przesypiać całą noc bez przerwy.

Między dwunastym a dwudziestym czwartym miesiącem życia sen w nocy trwa nieco krócej (ok. 13 godz.), a tuż po pierwszych urodzinach w „rozkładzie” dnia dziecku pozostaje już tylko jedna drzemka, zazwyczaj poobiednia. Od tej pory potrzeba snu będzie się stopniowo zmniejszać.

Aby przekonać się, czy wasze dziecko śpi wystarczająco długo, spójrzcie na tabelkę zamieszczoną poniżej. Ważne jest, abyście nie zapominali, że podano tam wielkości średnie, a zatem, jeżeli wasza pociecha śpi do 2 godzin krócej lub dłużej niż jest to podane dla jej wieku, nie oznacza to, że ma jakikolwiek problem.

ODPOCZYNEK MAŁEGO WOJOWNIKA

1 tydzień	10-17 godz.
3 miesiące	15 godz.
6 miesięcy	14 godz.
12 miesięcy	13 3/4 godz.
18 miesięcy	13 1/2 godz.
2 lata	13 godz.
3 lata	12 godz.
4 lata	11 1/2 godz.
5 lat	11 godz.

Jeśli jednak wasze dziecko sypia krócej, warto obserwować jego zachowanie, aby przekonać się czy nie ma objawów charakterystycznych dla niedostatku snu. Czy jest rozdrażnione, senne, oziębia? Czy ma trudności z koncentracją uwagi? W takim przypadku powinniście przeanalizować długość jego snu oraz związane z nim nawyki i zastanowić się czy możecie zrobić coś, aby sypiało dłużej.

Jeżeli natomiast przesypia więcej godzin niż „statystyczne” dziecko w jego wieku, upewnijcie się, że prawidłowo się rozwija (rośnie i przybiera na wadze). Jeżeli jest aktywne, energiczne i ciekawe świata, nie martwcie się. Po prostu los uszczęśliwił was małym śpiochem.

CO MOŻEMY ZROBIĆ, ABY ZMIENIĆ ROZKŁAD DNIA NASZEGO DZIECKA?

Być może wasza pociecha sypia długo w ciągu dnia albo wieczorem zasypia bardzo wcześnie i budzi się o świcie radosna i przepełniona energią. To nie koniec świata. Możecie zreorganizować rozkład jej dnia w bardzo prosty sposób.

Aby zmienić godziny snu malucha*, możecie opóźniać jego pójście spać co tydzień o 30 minut. W ten sposób nie przemęczycie go i pozwolicie mu przystosować się stopniowo do nowej pory zasypiania. Zależnie od wielkości zmian, do jakich chcecie doprowadzić, zajmie

* Najlepiej jest, jeżeli dziecko chodzi spać między 20⁰⁰ a 20³⁰ w zimie oraz między 20³⁰ a 21.00 latem.

to więcej lub mniej czasu, ale z pewnością uda się wam osiągnąć to, co zamierzeliście, jeśli tylko nie zapomnicie o zdrowym rozsądku i nie będziecie zmuszać dziecka do niczego na siłę. Przede wszystkim miejcie na względzie jego potrzebę bezpieczeństwa.

Jeszcze jedna uwaga. Możliwe, że dziecko sypia zbyt krótko w nocy, ponieważ jego drzemki w ciągu dnia trwają bardzo długo. W takim razie wystarczy tylko ograniczyć ilość snu w dzień.

CZY ISTNIEJE JAKAŚ SZTUCZKA, KTÓRĄ MOŻEMY ZASTOSOWAĆ, ABY DZIECKO POZWOLIŁO NAM SYPIAĆ NIECO DŁUŻEJ?

Niemowlę nie orientuje się, która jest godzina i nie ma to dla niego najmniejszego znaczenia. Budzi się rano, ponieważ przespało dokładnie tyle godzin, ile potrzebowało. Ku naszej rozpaczy następuje to z reguły bardzo wcześnie. Kiedy dziecko przywołuje rodziców, krzyczy albo płacze, na nic udawanie, że nie rozumiecie, o co mu chodzi. W takim przypadku najlepiej szybko podejść do łóżeczka, starając się jednak nie brać dziecka na ręce. Jeżeli natomiast po przebudzeniu gaworzy i nie protestuje - nie ruszajcie się z łóżka. Stopniowo przyzwyczai się do pozostawiania przez jakiś czas bez towarzystwa osoby dorosłej.

Jeżeli nie jest głodne i nic mu nie przeszkadza, z radością pozostanie w łóżeczku, jeśli będzie miało coś, co zajmie jego uwagę. Dopóki jest małe, wystarczy zawieszona nad łóżeczkiem papierowa zabawka lub jakakolwiek zabawka odpowiednia dla jego wieku. Ponadto pamiętajcie, że jeśli zadbacie o wygodę malucha - zmieniając mu pieluchę lub podając butelkę - być może zyskacie dodatkową godzinę snu.

Kiedy dziecko jest nieco starsze, spróbujcie zostawiać mu w nogach łóżeczka jakąś niespodziankę. Jednego dnia mogą to być książeczki, drugiego - kolorowanka i pudełko kredek, następnego - kilka zabawek... możecie także zostawiać w zasięgu jego ręki butelkę albo kubek z sokiem lub herbatką, kromkę chleba lub herbatnik.

Po ukończeniu trzeciego roku życia, kiedy dziecko rozumie was i potrafi z wami współpracować, możecie zastosować pewną sztuczkę, która pozwoli wam pospać nieco dłużej niż zazwyczaj. Wyobraźmy sobie na przykład, że wasza pociecha budzi się zazwyczaj o 8.00, a wy chcecie, żeby pozwoliła wam spać do 10.00*. Co musicie zrobić?

Po pierwsze, kupcie zegar bez szkiełka i umieśćcie barwną naklejkę na tarczy, na

* Dwie godziny „w prezencie” powinny wam wystarczyć. Oczekiwać, że dziecko wytrzyma dłużej, to stanowczo zbyt wiele.

liczbie 10. Następnie wykonajcie prosty kalendarz. Ponieważ dziecko nie potrafi jeszcze rozróżniać dni tygodnia, umieśćcie na ścianie kartkę z namalowanymi siedmioma kwadratami. Kwadraty odpowiadające sobocie i niedzieli powinny być namalowane innym kolorem. Każdego wieczora razem z dzieckiem przekreślajcie jeden kwadrat, mówiąc: „Dziś jest poniedziałek”; „Dziś mamy wtorek” itd. W piątek po południu poinformujcie malucha, że następnego dnia będzie sobota oraz że dla niego będzie to dzień szczególny. Dlaczego? Dlatego, że powierzacie mu specjalne zadanie - będzie musiał obudzić rodziców o odpowiedniej godzinie. Nie ma nic równie skutecznego jak wyznaczenie dziecku „odpowiedzialnej” funkcji. Skąd będzie wiedziała, kiedy was obudzić? Musi spojrzeć na zegar. „Kiedy krótsza wskazówka zatrzyma się przy naklejce, przyjdiesz nas obudzić, a my przygotujemy dla ciebie niespodziankę”. Na czym ma ona polegać? Wszystko zależy od waszej fantazji i możliwości. Możecie na przykład ukryć pod łóżkiem baloniki, bawić się w rzucanie poduszkami, rzucać serpentyny, podarować dziecku jakiś drobiazg... Nie powinno to być nic specjalnego, wystarczy, że malec nie będzie się tego spodziewać. Pod żadnym pozorem nie powinniście natomiast mówić; „Zaczekaj chwileczkę, zaraz wstaniemy” albo „Poleż z nami chwilkę”. Ponieważ dziecko wypełniło swoją część umowy, wy także musicie wypełnić swoją. Jak sprawić, by dziecko wytrzymało owe - bagatela - 2 godziny między 8⁰⁰ a 10⁰⁰? To proste. Poprzedniego popołudnia, wracając z przedszkola, kupcie dla niego coś „specjalnego” na śniadanie. Ważne jest, abyście robili to wspólnie, ponieważ dziecko powinno czuć, że współuczestniczy w całej zabawie. Wybierzcie coś, co bardzo lubi: rogalik, biszkopty, serek... Po powrocie połóżcie to na stoliku w pobliżu łóżka, tak by po przebudzeniu się rankiem następnego dnia miało to w zasięgu ręki.

Inny dobry pomysł, to sprawienie mu „specjalnej gry lub zabawki; takiej, którą wyjmujemy się tylko w soboty i niedziele rano. W ten sposób dajemy maluchowi zupełnie nowy element, który pomoże mu spędzić czas i doczekać chwili, kiedy będzie mógł nas obudzić.

Czego możecie się spodziewać? Za pierwszym razem wstanie o 8⁰⁰, zje swoje śniadanie i 5 minut później będzie już w waszej sypialni, krzycząc: „niespodzianka!”. To oczywiste, ponieważ, nie nauczył się jeszcze czekać i jest ogromnie niecierpliwy. Co robić? To samo, co robicie wieczorem - iść do jego pokoju, pokazać mu zegar, wyjaśnić, że jest jeszcze, za wcześnie, ale nic się nie stało. „Zostań tu i pobaw się zabawkami. Kiedy mała wskazówka pokaże naklejkę, obudzisz nas i dowiesz się, jaką mamy dla ciebie niespodziankę”. Następnie zastosujcie znana już tabelę czasów, tym razem jednak nie po to, aby dziecko zasnęło, ale po to, by bawiąc się, potrafiło przebywać jakiś czas samo.

Ponieważ zegar nie ma szkiełka, możecie zastosować prostą sztuczkę. Na przykład,

jeśli dziecko budzi się o 8⁰⁰, a wy chcecie, żeby obudziło was o 10⁰⁰, przesuniecie wskazówki o godzinę do przodu. Dzięki temu zegar będzie wskazywał 9⁰⁰ i niecierpliwy maluch będzie musiał wytrzymać w swoim pokoju tylko godzinę. Nie zna się przecież na zegarze i będzie zwracać uwagę tylko na naklejkę i położenie krótszej wskazówki. Kiedy cel zostanie osiągnięty, manipulując wskazówkami możecie stopniowo wydłużać czas oczekiwania aż do 2 godzin. Powodzenia!

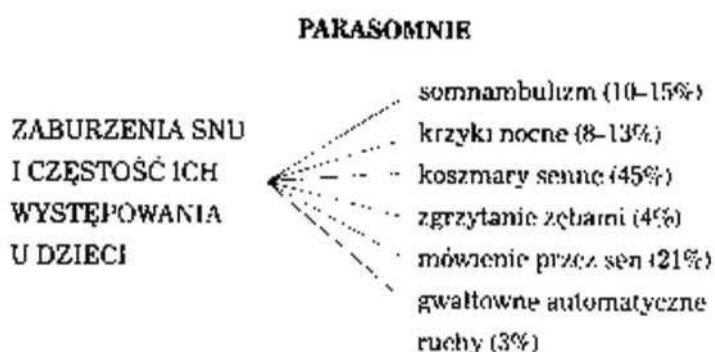
Inne problemy

(o tym, jak radzić sobie z koszmarami sennymi i innymi parasomniami)

Jakościowymi zaburzeniami snu, czyli parasomniami, nazywamy pewne zachowania występujące w czasie snu, doprowadzające lub nie do jego przerwania i zachodzące w stanie zmienionej świadomości, która jest snem i czuwaniem równocześnie. Parasomnie to: somnambulizm, krzyki nocne, koszmary senne, zgrzytanie zębami, mówienie przez sen, gwałtowne automatyczne ruchy*. Z reguły parasomnie wieku dziecięcego nie są poważne, jednak trzeba przyznać, że mogą wywierać negatywny wpływ na żywe rodziny. Najczęściej i w największym natężeniu występują u dzieci w wieku od trzech do sześciu lat.

Somnambulizm

Typowym przykładem może być przypadek dziecka cztero-lub pięcioletniego, które wstaje z łóżka, zapala światło i z otwartymi oczami drepce do łazienki, żeby zrobić siusiu. Jednak zamiast skorzystać z klozetu, siusia do wanny albo do własnego kapcia (nie dziwcie się; nie byłby to pierwszy taki przypadek). Następnie wraca do swojego pokoju, gasi światło, kładzie się do łóżka i śpi dalej. Następnego ranka niczego nie pamięta.



Zjawisko to występuje zwykle w ciągu pierwszych 3 lub 4 godzin snu i polega na automatycznym powtarzaniu zachowań wyuczonych w ciągu dnia, dokonywanych jednak w stanie głębokiego uśpienia. To wyjaśnia, dlaczego ruchy somnambulika są niepewne i nieskładne. Przyczyny tego zaburzenia pozostają nieznane. Nie znamy też sposobu jego leczenia. Najczęściej występuje je w rodzinach, w których wcześniej zanotowano przypadki

* Mimo, że enurezja (siusianie do łóżka) dotyczy właśnie okresów snu nocnego, nie jest to zaburzenie związane

somnambulizmu i zwykle zanika samoistnie w okresie dorastania.

Należy pamiętać, że jest to zaburzenie o łagodnym charakterze oraz, przede wszystkim, że nie jest tak niebezpieczne, jak się powszechnie uważa. Somnambulik nigdy nie rzuca się z okna, choć może się zdarzyć, że pomyli je z drzwiami. Dlatego należy przedsięwziąć wszelkie konieczne środki ostrożności, aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków.

Co jeszcze robić? Nic, oprócz odprowadzenia dziecka do łóżka. Nie należy go budzić. Wprawdzie, jak się niekiedy mylnie sądzi, z pewnością nie umrze z przerażenia, będzie jednak zdezorientowane, ponieważ wyrwane z głębokiego snu nie będzie rozumiało, co się z nim dzieje. Najlepiej zatem mówić do niego powoli i łagodnie, używając prostych sformułowań w rodzaju „pójdziemy do łóżka” czy „chodź ze mną”. Nie zadawajcie mu pytań i nie próbujcie z nim rozmawiać. Kiedy położy się do łóżka, zostawcie je samo.

SOMNAMBULIZM

Przykład

- pacjent w wieku 4 ½ lat
- od ok. 5 miesięcy, z częstotliwością 3-4 razy w miesiącu, po przespaniu 2-3 godzin wstaje z łóżka, idzie do łazienki i siusia na podłogę
- zwykle nie odzywa się wtedy, nie zapala też światła, a następnego dnia nic nie pamięta
- jest całkowicie normalny pod względem fizycznym i psychicznym
- jego ojciec lub matka w dzieciństwie cierpieli na takie same zaburzenia
- zaburzenia zanikły w sposób spontaniczny

Koszmary senne

Pojawiają się zawsze w drugiej połowie nocy*, zwykle o świcie. Są to sny, które wywołują u dziecka lęk. Powodują, że budzi się ono przerażone, krzycząc. Dzięki temu, że dziecko pamięta treść snu („Maciek mnie zbił”, „pies mnie gryzie”, „wilk chce mnie zjeść”), rodzice mogą je uspokoić, mówiąc, że obiektu wywołującego przerażenie nie ma w pokoju.

ze snem. Dlatego też problemem tym nie zajmują się specjaliści w tej dziedzinie, lecz pediatrzy.

* Jeżeli dziecko sypia od godziny 20.00 do 8.00, pierwsza połowa nocy trwa od chwili zaśnięcia do godz. 2.00

Z reguły koszmary pojawiają się przez kilka tygodni, zaś ich występowanie związane jest z jakimś wydarzeniem, które wywołało u dziecka niepokój. Jeżeli maluch jest stale poddawany jakiegoś rodzaju presji, koszmary stają się uporczywe. Na przykład, jeśli zmuszacie go do jedzenia i każdy posiłek zamienia się w dramat albo jeśli czuje się w jakiś sposób zagrożony, koszmarnie sny stanowią odzwierciedlenie tego stanu rzeczy. W miarę jak zmniejsza się napięcie i strach odczuwane przez dziecko w ciągu dnia, koszmary także stają się coraz rzadsze i mniej przerażające.

Jeżeli wasze dziecko miewa koszmarnie sny, nie musicie udawać się po pomoc do lekarza. Wystarczy, że pomożecie mu się uspokoić. Jeżeli zapewnicie mu poczucie bezpieczeństwa, nocne strachy przestaną je dręczyć, nie powinniście jednak zabierać dziecka do waszego łóżka, ponieważ - w ten sposób przyczynicie się do zaniku prawidłowo ukształtowanego nawyku samodzielnego zasypiania.

KOSZMARY SENNE

Przykład

- pacjent w wieku 5 lat
- budzi się gwałtownie krzycząc i wzywając matkę; wyjaśnia jej, że pokój jest pełen „robali”, które chowają się pod łóżkiem, mają długie zęby i chcą go zjeść
- koszmary pojawiają się najczęściej o świcie, z częstotliwością 5-6 razy w tygodniu; nasilają po wakacjach, w początkowym okresie uczęszczania dziecka do przedszkola

Krzyki nocne

Pojawiają się w pierwszej połowie nocy, co znaczy, że powiązane są z fazą głębokiego snu. Dziecko zrywa się nagle i zaczyna przeraźliwie krzyczeć. Kiedy rodzice zjawiają się przy jego łóżku, widzą swojego malucha bladego, z czołem zroszonym zimnym potem, przerażonego i niezdolnego do nawiązania kontaktu z rzeczywistością. Mimo że starają się z nim porozumieć, dziecko ich nie rozpoznaje i jeśli nie wiedzą, z czym mają do czynienia, może im się wydawać, że zapadło na jakąś ciężką chorobę. Tymczasem nie dzieje się nic strasznego. Dziecko nie reaguje na wysiłki rodziców i nie zdaje sobie sprawy, co się dzieje dookoła, ponieważ głęboko śpi.

Ten „horror” trwa zwykle nie dłużej niż 2 do 6 minut. Jeżeli coś takiego przytrafi się

waszemu dziecku, nie próbujcie go budzić, ponieważ, i tak jest bardzo mało prawdopodobne, że się wam to uda. A nawet jeżeli zdołacie tego dokonać, pogorszycie tylko sprawę, wyrrywając je z najgłębszego snu. W przeciwieństwie do koszmarów sennych, w przypadku krzyków nocnych dziecko rano niczego nie pamięta.

Co robić? Pozostać przy nim chwilę i zadbać, aby poruszając się lub siadając nie wypadło z łóżka. To wszystko. Nie macie innego wyjścia, jak tylko czekać aż wszystko minie, starając się nie tracić zimnej krwi. Podobnie jak koszmary senne, krzyki nocne pojawiają się zwykle w drugim lub trzecim roku życia i zanikają samoistnie w miarę dorastania dziecka.

Uwaga! Jeżeli wasza pociecha przestaje płakać, kiedy do niej przychodzicie, znaczy to, że nie mamy do czynienia z krzykiem nocnym. Mądrała wykorzystuje ten sposób, aby wywołać oczekiwaną reakcję z waszej strony. W takiej sytuacji należy zająć się kształtowaniem prawidłowego nawyku zasypiania i snu.

KRZYKI NOCNE

Przykład

- pacjentka w wieku 3 lat i 2 miesięcy
- zrywa się gwałtownie, krzyczy z przerażenia, z szeroko otwartymi oczami, złana zimnym potem; drży i zanosi się płaczem rodzice są zrozpaczeni, ponieważ nie potrafią uspokoić dziewczynki; nie odpowiada im, nie reaguje na żadne bodźce
- nie nawiązuje z nimi żadnego kontaktu
- wszystko trwa 2-10 minut: rano mała niczego nie pamięta

Zgrzytanie zębami

Przyczyną występowania tej - tak niepokojącej rodziców - parasomni jest uwalnianie się podczas nocy nadmiernego napięcia mięśni w rejonie żuchwy. Należy interweniować jedynie wtedy, gdy zgrzytanie jest tak silne, iż powoduje uszkodzenia zębów. Aby uniknąć tak nieprzyjemnych konsekwencji, powinniście poprosić waszego dentystę o wykonanie specjalnego aparatu i zakładać go dziecku na noc. Jeżeli natomiast zgrzytanie nie jest zbyt silne, wasza interwencja nie jest konieczna, gdyż z czasem zaniknie ono samoistnie.

Mówienie przez sen

Może się zdarzyć, że dziecko krzyczy, płacze, śmieje się lub mówi przez sen, głównie przed świtem. Najczęściej wypowiada - mniej lub bardziej wyraźnie - pojedyncze słowa bez związku lub krótkie zdania, których nie pamięta po przebudzeniu. Możliwe problemy? Jeżeli dzieli z kimś pokój, jego nocna „gadatliwość” może zakłócać sen innych członków rodziny. Jeżeli krzyczy, może budzić samo siebie, lecz w tym przypadku powinno umieć zasnąć bez potrzeby interwencji z waszej strony.

Gwałtowne automatyczne ruchy

Najczęściej występuje uderzanie głową o poduszkę i balansowanie ciałem w pozycji na brzuchu. Najprawdopodobniej jest to zachowanie wykształcone w celu rozluźnienia się i zaśnięcia. Takie balansowanie całym ciałem, któremu może towarzyszyć wydawanie gardłowych dźwięków, pojawia się zwykle około dziewiątego miesiąca życia i nadzwyczaj rzadko trwa dłużej niż do ukończenia drugiego roku.

Rodziców zwykle przeraża spektakularność tych ruchów, które mogą być przyczyną sporego hałasu, a nawet przesuwania się łóżeczka. Nie ma powodu do niepokoju, chyba że dziecko robi sobie krzywdę. Jeżeli tak, trzeba przedsięwziąć odpowiednie środki, aby temu zapobiec. Jeśli, na przykład, uderza się o wezgłowie łóżeczka, można je zabezpieczyć dodatkową poduszką. Najczęściej to wystarcza, jeżeli jednak dziecko nie uspokaja, się i na przykład boleśnie uderza o szczebelki, zasięgnijcie porady psychologa, ponieważ w tym przypadku przyczyną mogą być zaburzenia emocjonalne. Sygnał alarmowy powinno stanowić identyczne zachowanie dziecka w ciągu dnia. Wówczas konsultacja ze specjalistą jest konieczna.

Chrapanie

Mimo iż nie jest ono parasomnią, chcemy mu poświęcić kilka słów na zakończenie niniejszego rozdziału, ponieważ stwierdzono, że 7-10% dzieci regularnie chrapie. Sugerujemy zwrócenie się po poradę do specjalisty, jeżeli wasze dziecko często chrapie, a nade wszystko, jeżeli podczas snu oddycha przez usta.

Pytania i odpowiedzi

(o tym, jak wyjaśnić typowe wątpliwości)

JAKI JEST NAJLEPSZY MOMENT NA TO, ABY ZACZAĆ WPROWADZAĆ PRAWIDŁOWY NAWYK ZASYPIANIA I SNU?

Teraz! Kiedy tylko oboje rodzicie są zgodni co do tego, że trzeba taką „kurację” przeprowadzić, dokładnie rozumieją co i po co mają robić oraz wiedzą, jak powinni reagować w każdej chwili. Jeżeli jedno z was nie pozbyło się wątpliwości, lepiej nie zaczynać, ponieważ, aby się wam powiodło, powinniście działać z pełnym przekonaniem i spokojem. Pamiętajcie, że dziecko odbiera wasze emocje i nastroje. Jeśli będziecie zdenerwowani lub przygnębieni, ono wyczuje wasz nastrój, a wówczas zabraknie mu poczucia bezpieczeństwa i równowagi niezbędnych do opanowania nowej umiejętności.

Przede wszystkim powinniście wybrać okres względnego spokoju, w którym nie będzie przeprowadzek ani dłuższych wyjazdów z domu i to co najmniej przez 10 dni. Ważne jest też, aby ograniczyć wpływy zewnętrzne, toteż jeśli na przykład przez kilka dni goście u siebie kogoś z rodziny lub przyjaciół, odłóżcie „reedukację” waszego malucha do czasu, kiedy znów będziecie sami. Nie ma nic gorszego niż konieczność znoszenia komentarzy w rodzaju: „Jesteście pewni, że wiecie, co robicie?” albo „Biedne dzieciątko! Za moich czasów po prostu godziliśmy się z takimi rzeczami. Dzisiaj młodzi mają zupełnie poprzewracane w głowach!”.

Jeszcze ostatnia rada na wypadek, gdybyście mieli niewyrozumiałych sąsiadów, którzy, kiedy tylko słyszą płacz dziecka, stukają w ścianę lub sufit, straszą policją albo wygłaszają uwagi w rodzaju: „Znowu słyszeliśmy, jak płacze. Nie zniećcie się nad nim, prawda?” Doskonały sposób trzymania takich sąsiadów na dystans podsunęła nam pewna mama, która udała się do mieszkania najbardziej „wojowniczej” sąsiadki i powiedziała: „Przepraszam, że przeszkadzam, ale pediatra powiedział, że moje dziecko ma zapalenie ucha i odczuwa silny ból. Dlatego chcę z góry przeprosić za płacz, jaki pewnie będzie słyszeć w najbliższych dniach. To okropne! Jeśli jego stan nie poprawi się w ciągu kilku dni, potrzebna będzie operacja”. Matka zaczęła uczyć swoje maleństwo samodzielnego zasypiania jeszcze tej samej nocy. Nazajutrz spotkała sąsiadkę, która wyraziła swoje najszczerze współczucie z powodu choroby dziecka. Po tygodniu malec sypiał w najlepsze, a sąsiadka uznała, że został

wyleczony.

KTO POWINIEN UCZYĆ DZIECKO ZASYPIANIA: MAMA, OJCIEC, OPIEKUNKA?

To nie ma znaczenia, pod warunkiem, że osoba ta przeczytała instrukcje i potrafi je wykonać. Najlepiej, jeśli zarówno mama, tato, jak i opiekunka wiedzą, jak postępować, ponieważ wtedy każde z nich może zająć się „reedukacją” dziecka. Inaczej mówiąc, jeżeli opiekunka układa je do poobiedniej drzemki, powinna stosować się do wszelkich zaleceń: jeżeli mama kładzie je spać wieczorem, to ona staje się nauczycielką, a jeżeli tata wykorzystuje weekendy, aby dłużej przebywać ze swoim maleństwem, wówczas kształtowanie nawyku samodzielnego zasypiania będzie jego zadaniem. Nieważne kto to robi liczy się sposób, w jaki zabiera się do rzeczy.

Niemniej jednak, jeśli możecie wybierać, lepiej jest, kiedy „terapię” rozpoczynają rodzice, a dokładniej to z nich, które jest cierpliwsze i spokojniejsze. Ponieważ najprawdopodobniej będziecie musieli wiele razy wchodzić do pokoju dziecka, aby „nauczyło się zasypiać samo” możecie się zmieniać. Dzięki temu maluch przekona się, że oboje postępujecie w ten sam sposób. Pamiętajcie: nieważne kto daje dziecku zupkę, liczy się tylko to, że wszyscy karmicie je łyżeczką. To samo odnosi się do kształtowania nawyku samodzielnego zasypiania.

CZY DZIECKO MOŻE NOCOWAĆ U DZIADKÓW?

Zadaniem dziadków jest rozpieszczanie wnucząt, natomiast zadaniem rodziców - wychowywanie dzieci. Oznacza to, że zanim poprosicie dziadków, aby pozwolili maluchowi u siebie nocować, musi upłynąć co najmniej 10 dni od rozpoczęcia „kuracji”. Dziecko powinno już zasypiać bez większych problemów.

Dobra rada: nie usiłujcie wyjaśniać dziadkom tego, co zawarte jest w naszej książeczce. Nie żądajcie też, by postępowali z dzieckiem tak samo, jak wy postępujecie z nim w domu. Najprawdopodobniej nie zrobią prawie nic z tego, co im poleciliście. Wiadomo - ich rola jest inna.

Wystarczy, że udzielicie im kilku ogólnikowych wyjaśnień na temat podstawowych zasad: pory, o jakiej należy położyć dziecko, tego że ma zasnąć bez pomocy dorosłych oraz umieszczenia w zasięgu jego ręki przytulanki, smoczków itp.

Dziadkowie na pewno zrobią wszystko, co uznają za najlepsze, nie powinniście więc martwić się ani złościć.

Dziecko, które jest istotą nadzwyczaj inteligentną, natychmiast się zorientuje, że w domu dziadka i babci panują inne porządki niż w jego własnym. Nie obawiajcie się, ponieważ to nie stanowi żadnego zagrożenia dla waszych wysiłków. Po powrocie do domu z całym spokojem kontynuujcie „lekcje” jak do tej pory.

Jeżeli natomiast dziadkowie zajmują się dzieckiem codziennie, powinni przestrzegać tych samych zasad co wy, ponieważ - jak dobrze wiecie - w trakcie trwania nauki dziecko nie może otrzymywać sprzecznych „komunikatów”. Wszystkie osoby, które uczą je samodzielnego zasypiania, powinny robić to w ten sam sposób.

CO ROBIĆ, KIEDY CHCEMY WYJECHAĆ NA WEEKEND?

Nie musicie wynajmować ciężarówki i zabierać ze sobą Hipolita, obrazka, przytulankę, łóżeczka, zasłon... Najważniejsze będzie nie zapomnieć ulubionej przytulanki dziecka i smoczków (jeśli ich potrzebuje) oraz wy tłumaczyli mu, że będzie spać w innym miejscu niż zwykle.

Kiedy przybędziecie na miejsce, porozmawiajcie z nim. Wyjaśnijcie mu, gdzie będzie spało i wykorzystajcie elementy zewnętrzne, które są na miejscu: inne łóżko, zasłony, obrazy na ścianach, lampy...

Chodzi o to, żeby dostosować to, co mówimy mu w domu, do nowej sytuacji. Na przykład: „To jest miejsce, w którym będziesz spać dziś w nocy, z Hipolitem, twoimi smoczkami i wszystkimi przedmiotami, które są w pokoju. One będą spały razem z tobą”.

Nie próbujcie go okłamywać albo udawać, że nic się nie dzieje. Pamiętajcie, to inteligentna, wrażliwa istotka, która poczuje się naprawdę bezpieczna tylko wtedy, kiedy wy „przekazacie” jej owo poczucie bezpieczeństwa za pośrednictwem szczerości i spokoju.

CO ROBIĆ, JEŻELI W TRAKCIE NAUKI SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA DZIECKO WYMIOTUJE, ROBI SIUSIU ALBO KUPKĘ?

Często się zdarza, że dziecko, zanosząc się od płaczu, wymiotuje, aby spowodować „reakcję” dorosłych. Dzieci potrafią (uczą się) wywoływać u siebie wymioty i nawet jeśli wasze dziecko nigdy wcześniej tego nie robiło, może uciec się do takich metod, kiedy

będziecie je uczyć samodzielnego zasypiania. Dlatego też nie powinniście się martwić.

Wiecie już, że kształtujecie u niego nawyk samodzielnego zasypiania, nie stosując kar. Dlatego, kiedy zwymiotuje, wejdźcie do jego pokoju i mimo że krzyczy w niebogłosy, przemawiajcie do niego łagodnie i z całym spokojem: „Widzisz, kochanie, złościsz się, bo uczymy cię zasypiać. Poczuleś się źle i zwymiotowałeś, ale to nic. Zaraz zmienimy piżamkę i prześcieradło... Teraz, kiedy jesteś już czyściutki, będziesz sobie spać z Hipolitem, rysunkiem i zabawkami”. Radzimy sobie z sytuacją anormalną - wymiotami - nie zmieniając przy tym ustalonego sposobu postępowania.

Wiecie już, że wymiotując (akcja) wasze dziecko pragnie wywołać określoną reakcję. Chce być wzięty na ręce, dany picie, utulony i zostali przy nim, dopóki nie zaśnie. Wy jednak nie możecie zrobić żadnej z tych rzeczy. Naturalnie, musicie się zatroszczyć o malucha (przebrać go), lecz nie powinniście przy tym zmieniać metod uczenia go samodzielnego zasypiania. A ponieważ jest bardzo bystry, szybko pojmie, że jego działania niczemu nie służą, i zaniecha ich.

W taki sam sposób możecie postępować, jeżeli siusia lub robi kupkę. Jeśli kupka jest formą zwrócenia waszej uwagi, powinniście zachowywać się tak samo jak w przypadku wymiotów. Jeżeli natomiast dziecko daje wam znać, że zrobiło siusiu, nie reagujecie natychmiast. Najpierw sprawdźcie czy mówi prawdę, ale w taki sposób, aby nie zdawało sobie z tego sprawy i dopiero wtedy, po upływie kilku minut, zmieńcie mu pieluchę, postępując przy tym tak samo jak przy wymiotach. Dlaczego macie czekać? Jeżeli zareagujecie natychmiast, będzie siusiać raz po raz, aby mieć was ciągle przy sobie. Jeżeli natomiast podejdziecie do sprawy ze spokojem i będziecie reagować bez zbytniego pośpiechu, zrozumie, że nie da się stosować siusiania jako narzędzia kontroli nad wami.

CZY MOŻEMY ZACZAĆ NAUKĘ SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA, KIEDY DZIECKO JEST CHORE? CO BĘDZIE, JEŻELI ZACHORUJE W TRAKCIE „REEDUKACJI”?

Najlepiej nie zaczynać kształtowania nawyku samodzielnego usypiania, kiedy dziecko choruje, lecz poczekać z tym do jego wyzdrowienia.

Jeżeli zachoruje, zanim zdoła się nauczyć samodzielnie zasypiać, będziecie zmuszeni postępować odpowiednio do sytuacji. Najprawdopodobniej będzie miało gorączkę. W takiej sytuacji powinniście przychodzić do niego zawsze, kiedy zapłacze, zmierzyć temperaturę,

podać odpowiednie lekarstwa i wodę (aby ugasić pragnienie, nie zaś po to, żeby zasnęło).

Kiedy zrobicie już wszystko, aby zmniejszyć dolegliwości wywołane chorobą, zostawcie go z Hipolitem, rysunkiem, smoczkami i wyjdźcie. Oczywiście jeśli zachodzi taka potrzeba, możecie spędzić przy nim kilka minut, łagodnie do niego przemawiając. Starajcie się jednak, aby nie zasnęło podczas waszej obecności w jego pokoju.

Kiedy ponownie zapłaczę, nie czekajcie aż upłynie czas zaznaczony w naszej tabeli, lecz idźcie do niego i powtórzcie całą operację, to znaczy wykonajcie wszystkie czynności mające na celu ulżenie dziecku - zmierzcie temperaturę, podajcie leki, w razie wysokiej gorączki połóżcie zimny kompres na czoło - a następnie zostawcie je samo.

Gdy poczuje się lepiej, niezwłocznie powróćcie do „tradycyjnych metod nauczania”. Może się to okazać dość trudne, zwłaszcza jeśli byliście bardzo troskliwi. Wasze dziecko nie zechce zrezygnować z przywilejów, jakimi cieszyło się podczas choroby i spróbuje wytoczyć najcięższe „działa” ze swego „arsenału”. Co robić? To proste, bądźcie ponownie konsekwentni, łagodni, lecz nieugięci i postępujcie zgodnie z wcześniejszymi zaleceniami.

MOJE DZIECKO CHODZI DO PRZEDSZKOLA. CZY POWINNAM PRZEKAZAĆ WYCHOWAWCZYNI JAKIEŚ SPECJALNE INSTRUKCJE?

Dzieci zazwyczaj dobrze śpią w przedszkolu, ponieważ przestrzega się tam ściśle stałego rozkładu dnia - obiad w południe, podwieczorek o 16⁰⁰ - z poobiednią drzemką zawsze o tej samej porze i w takich samych warunkach. Przedszkolanki nie mogą postępować z każdym dzieckiem inaczej i dlatego stosują pewne jednakowe dla wszystkich wymagania (kształtują poprawne nawyki) do których dzieci szybko się przyzwyczajają.

Co ciekawe, niejedna mama wyznaje z nieukrywanym poczuciem winy, że jej dziecko śpi fatalnie, że budzi się po cztery, pięć razy w ciągu nocy, w przedszkolu natomiast nie ma większych problemów. „Rozmawiałam z jej/jego panią - wyjaśnia - pewna, że powie mi, iż pora drzemki to prawdziwa tragedia. Tymczasem okazało się, że śpi równie dobrze jak reszta dzieci. Kładzie się na materacu i zasypia jak kamień. Nie przeszkadzają mu hałasy ani rozmowy sąsiadów. Dlaczego w takim razie w domu urządza mi wieczorami te karczemne awantury?”

Wniosek? Zapomnijcie o przedszkolu, ponieważ najważniejsze jest, byście w domu robili wszystko jak należy. Pozwólcie waszemu dziecku zachowywać się w przedszkolu tak, jak inne dzieci i nie próbujcie ingerować w tamtejsze obyczaje.

DLACZEGO JEDNE DZIECI CIERPIĄ NA ZABURZENIA SNU A INNE NIE? CZY TO MOŻE BYĆ DZIEDZICZNE?

Po ukończeniu drugiego-trzeciego miesiąca życia i dzięki oddziaływaniu pewnej grupy komórek mózgowych niemowlę zaczyna coraz dłużej sypiać w nocy. Komórki te funkcjonują niczym „zegar”, który reguluje rozmaite potrzeby dziecka – sen, czuwanie, głód - dostosowując je stopniowo do biologicznego rytmu 24-godzinnego (patrz rozdział 2).

Są dzieci, których „zegar” zaczyna działać stosunkowo szybko, ale są i takie, których „zegar” nieco się „leni”. Te maluchy potrzebują naszej pomocy (ściślejszego przestrzegania rozkładu dnia, ukształtowania nawyku samodzielnego zasypiania), aby ich „zegar” zaczął funkcjonować i wpłynął na prawidłowy rozwój rytmu snu-czuwania. Wiemy, że w tej samej rodzinie mogą przyjść na świat dzieci, które nie mają problemów ze spaniem oraz takie, które cierpią na zaburzenia snu.

Przyczyna, dla której „zegary” pewnych dzieci (ok. 35% populacji) są „leniwe”, pozostaje nieznana. Przypuszcza się, że tendencja ta może być dziedziczna, jednak badania jak dotąd nie potwierdziły tej hipotezy.

WIEMY, ŻE NIE NALEŻY PODAWAĆ DZIECKU NAPOJÓW ZAWIERAJĄCYCH KOFEINĘ. CZY SĄ POKARMY, KTÓRYCH NIE POWINNO SPOŻYWAĆ?

Wszystkie substancje o działaniu pobudzającym mogą wpływać na sen. Kofeina, która znajduje się w kawie i w coca-coli może utrudniać zasypianie. Także kakao - znajduje się ono w czekoladzie oraz zawierających ją napojach - spożywane w zbyt wielkich ilościach może wywierać negatywny wpływ na jakość snu. Dlatego produktów tych nie należy podawać na kolację lub po niej.

Wiadomo, że niektóre pokarmy mają właściwości stymulujące, inne natomiast - uspokajające. I tak na przykład proteiny (mięso) wywołują pobudzenie, zaś węglowodany (makaron, kasze) ułatwiają zasypianie. Dlatego dzieciom podajemy zwykle proteiny w południe, a węglowodany wieczorem.

ZALECA SIĘ KĄPANIE DZIECKA PRZED KOLACJĄ. CO SIĘ STANIE, JEŻELI BĘDĘ KĄPAĆ MOJE DZIECKO RANO?

Nawyki związane z higieną, a zatem również kąpiel, kształtują się tak samo jak wszystkie inne, to jest poprzez powiązanie określonych elementów zewnętrznych (woda, wanna, gąbka, ręcznik...) z konkretną sytuacją (mycie). Pora dnia nie ma tu większego znaczenia, bowiem najważniejsze jest przestrzeganie określonego porządku czynności. Porządek ten może mieć zarówno postać kąpiel-kolacja-sen jak i kąpiel-śniadanie-spacer, pod warunkiem, że będziecie się starali nie być anarchistami i wykonywać zawsze (lub prawie zawsze) te same czynności o tej samej porze i w tych samych warunkach.

CZY OGLĄDANIE PRZEZ DZIECKO TELEWIZJI PRZED SNEM MOŻE WYWIERAĆ NA NIE SZKODLIWY WPŁYW?

Oglądanie telewizji to nic złego, podobnie jak niczym złym nie jest słuchanie radia ani muzyki. Niedobrze jest kiedy dziecko robi to zbyt długo i w sposób nie kontrolowany. Należy pozwalać mu na oglądanie telewizji tylko przez ściśle określony czas - na przykład przez pół godziny - oraz jeśli to możliwe w towarzystwie osoby dorosłej, która mogłaby wyjaśniać mu, co dzieje się na ekranie.

Najlepsza pora to czas między godziną 18⁰⁰ a 19⁰⁰ to jest przed kąpielą, kolacją i snem. Dziecko nie powinno oglądać telewizji po kolacji i przed spaniem, ponieważ to, co zobaczy, może je nadmiernie pobudzić, a jeżeli zaśnie przed ekranem, wszystkie nasze wysiłki mogą zostać zaprzepaszczone.

NASZE DZIECKO TWIERDZI, ŻE BOI SIĘ, KIEDY GASIMY ŚWIATŁO W JEGO POKOJU

Oznacza to, że zostawiacie zapalone światło, aby mogło zasnąć, a zatem uczycie je zasypiania w sposób nieprawidłowy. W tej sytuacji jest oczywiste, że dziecko kojarzy światło z zasypianiem i spaniem. Kiedy budzi się w nocy i spostrzega, że jest ciemno, odczuwa jego brak i płacze dopóty, dopóki nie zostanie ponownie zapalono.

Aby osiągnąć ten sam cel, dziecko, które umie mówić, usprawiedliwia konieczność zapalenia światła, stwierdzając że się boi. Wie, że jest to słowo-klucz niezbędne do

wywołania zgodnej z jego oczekiwaniami reakcji rodziców.

Najskuteczniejszy sposób uporania się z tym problemem polega na:

1. Upewnieniu się, że dziecko nie ma poważnego problemu natury psychologicznej, który mógłby wywoływać u niego uczucie strachu. Rozstrzygnięcie tej kwestii jest dość proste, ponieważ dziecko, które ma problem tego typu, odczuwa strach o każdej porze dnia, a nie tylko w nocy, kiedy trzeba pójść spać. Jego strach objawia się w wielu codziennych sytuacjach: boi się iść samo do łazienki, oglądać telewizję bez towarzystwa, iść z mamą do supermarketu itp. Tego typu patologiczny strach występuje niezmiernie rzadko, zatem najbardziej prawdopodobne jest, że wasza pociecha usiłuje wami manipulować.

2. Postępowaniu w taki sposób, jak to opisaliśmy w rozdziale 4 poświęconym kształtowaniu prawidłowego nawyku samodzielnego zasypiania.

MOJE DZIECKO ZACZEŁO ŹLE SYPIAĆ, KIEDY MUSIELIŚMY JE ODDAĆ DO SZPITALA. TERAZ JEST JUŻ W DOMU, ALE DALEJ MA KŁOPOTY Z ZASYPIANIEM I SNEM

To zupełnie zrozumiałe. Szpital stanowił dla dziecka środowisko zdecydowanie nieprzyjazne: dostawało zastrzyki, podawano mu termometr, z pewnością odczuwało ból, musiało przyjmować leki... Maluch oczywiście nie rozumie, że lekarze i pielęgniarki robią to wszystko dla jego dobra. Odbiera to jako skierowaną przeciwko niemu postawę agresywną. Dlatego jest bardzo prawdopodobne, że po przybyciu do szpitala zacznie spać źle, jeśli dotąd sypiał dobrze, lub zupełnie fatalnie, jeśli do tej pory sypiał kiepsko.

Po powrocie do domu będzie też, niestety, odczuwać konsekwencje tej nieprzyjemnej sytuacji. W szpitalu dziecko sypiało w obcym pokoju oraz, przede wszystkim, miało przez cały czas rodziców u swego boku. Ono nie rozumie, że rodzice przebywali z nim, ponieważ było chore i dlatego sądzi, że tak samo będzie po powrocie do domu.