



Težave s spanjem

KAKO SPIMO ?

Ponoči preživljamo **cikle spanja**, ki so podobni valovom. Plitvo in globoko spanje ter sanjanje se izmenjavajo vso noč. Med temi fazami pridemo za kratek čas na površje, a se ne zbudimo popolnoma. Takrat morda naravnamo blazino, popravimo odejo ali se obrnemo, vendar po navadi takoj spet utonemo v spanje in se početja ne spominjamo.

Spanje uravnava naša **notranja telesna ura**. Pri tej biološki uri so nekateri deli dneva rezervirani za spanje, drugi za budnost. To je tudi razlog, da se ob ponedeljkih zjutraj pogosto težko zbudimo – ker ob koncu tedna hodimo spat pozneje in to zmoti naše ustaljene ritme. V ponedeljek zjutraj moramo našo notranjo uro spet naravnati.

Vzorci spanja se s starostjo spreminjajo. Dojenčkov vzorec se razlikuje od vzorca starejšega otroka, vzorec otroka od odraslega in vzorec odraslega od vzorca starejše osebe.

Dojenček se ne rodi z dnevnim ritmom odraslega. Po rojstvu vplivi okolja silijo otroka k vse daljši budnosti podnevi in vse daljšim ciklom spanja ponoči. Dojenčkova biološka ura se začne razvijati pri 6 do 9 tednih in se približno do 4. meseca uredi v določen vzorec.

Majhni otroci doživljajo enake cikle spanja kot odrasli, vendar so njihovi krajši in številčnejši. Več je tistih vmesnih faz, ko se za hip zbudijo. Raziskave so pokazale, da je podaljševanje teh ciklov odvisno od neke vrste pogojevanja. Če otrok živi v okolju, ki vsako njegovo budno obdobje vzpodbuja z odzivom ali hranjenjem, je bolj verjetno, da ne bo zlahka zaspal in podaljšal cikel. Če v teh obdobjih ni odziva, bo prisiljen sam najti ustreznejše sproščujoče aktivnosti, se umiriti in potolažiti za naslednji cikel.

Za rast in razvoj otroka so pomembne vse faze spanja. Ko postaja starejši, dozoreva tudi njegov spalni cikel – doseganje "spalne zrelosti" je biološki proces.

REALNA PRIČAKOVANJA

Približno pri 18. mesecu se bo otrok ob vsakem stresu začel spet ponoči prebujati (ko bo eden od staršev odsoten, ko bo na obisku babica, po nakupovanju v mestu, po živahni uri skupinske igre,...). Poskrbeti je treba, da se otrok potolaži.

V drugem letu starosti naj starši pričakujejo, da otrok podnevi spi le enkrat. Priporoča se spanje po zgodnjem kosilu, nekje med 12. in 14. uro. Spanje po 14. oziroma 15. uri ni priporočljivo, ker bo zaradi tega otrok težje zaspal zvečer ob primerni uri.

V tem obdobju še pomembnejše postanejo igrače za ljubkovanje, saj se otrok k njim zateče podnevi in kadar se prebuja ponoči. Če se zna otrok potolažiti z ljubkovalno igračo, to kaže na njegovo notranjo moč.

Pri dveh letih je otrokove nove jezikovne dosežke včasih slišati v plitvem spanju, ko prehajajo iz enega spalnega cikla v drugega. Tudi zvečer se otrok pogovarja sam s seboj, preden zaspi. Po večernem obredu leže in glasno ponavlja vse, kar je počel podnevi. Te pripovedi včasih pripoveduje punčki ali medvedku. Ti monologi lahko trajajo tudi pol ure, nato otroka premaga spanec. S tem, ko ponovi dogodke preteklega dne in si jih pojasnjuje, predela še morebitno napetost in razočaranja minulega dne.

Pomembno je vedeti, da se v tem obdobju začnejo pojavljati nočni strahovi. Nastopajo v globokem spanju, spremlja pa jih neustavljiv jok, kričanje in premetavanje. Večinoma zadošča, da starši pridejo ponoči k otroku, da se potolaži, ko jih zazna in se umiri. Nočni strahovi se pogosto pojavljajo v noči po težavnem dnevu, bodisi, da je otrok doživel stisko ali bil fizično ali kako drugače zelo aktiven. Te strahove si lahko razlagamo kot način, kako otrok "izpusti iz ventila" še zadnje litre pare, ki se je pod pritiskom nabrala prek dneva.

Pri analizi spalnih navad so ugotovili, da večina otrok pri 2 letih spi 1-krat na dan po 1-2 uri, ponoči pa spijo povprečno 11-12 ur (to ne pomeni, da spijo nepretrgano). Pri 3 letih spijo 1-krat na dan uro do uro in pol, ponoči pa povprečno 11 ur.

TEŽAVE S SPANJEM

Ponavadi otrok, ki se ponoči pogosto zbuja in začne jokati, ni lačen, žejen, polulan, celo osamljen ni; samo utrujen je, zelo si želi spati, vendar ne ve, kako naj spet zaspi.

Na začetku smo govorili o različnih fazah spanja in o ciklih spanja in za težave s prebujanjem ponoči so verjetno krive otrokove kratke faze budnosti.

Težava s spanjem nastane tudi zaradi našega prepričanja, kako naj bi otrok spal in zaradi naših lastnih potreb po nemotenem nočnem spanju. Starši potrebujemo dolga obdobja spanja, da lahko v vsakdanjiku funkcioniramo po svojih najboljših močeh. Otrokovo vedenje je zato pametno prilagajati našim potrebam, vendar moramo to delati počasi in z veliko razumevanja.

Velikokrat starši poskusijo prav vse in na koncu ugotovijo, da je edina stvar, ki zares pomaga to, da otroka vzamejo k sebi v posteljo. Tako lahko vsi zaspijo.

V naši kulturi velja tabu, ki ne dovoljuje otroku spanje v starševski postelji. Okolica mamo na tihem obtožuje, da otroka slabo vzgaja, da je lena, očeta pa, da je copata, ki ne zna vzgajati. Zato si številni starši prizadevajo, da se to ne bi dogajalo.

V mnogih kulturah vsa družina spi skupaj, skupno spanje matere in dojenčkov ter majhnih otrok pa je sploh nekaj povsem običajnega povsod po svetu. Tudi pri nas so še do nedavnega spali skupaj. Zagovorniki skupnega spanja navajajo, da je to naraven način skrbi za potomce. Kljub temu pa pride čas, ko se mora otrok ločiti in začeti spati sam. To je za otroka pomemben korak k otrokovi samostojnosti, ker mu daje občutek, da se lahko zanese nase. To mu daje možnost, da se osamosvoji od matere oziroma staršev in da vidi samega sebe kot samostojno osebo.

Najprimernejši čas za uvajanje samostojnega spanja je v obdobju med eno leto in pol in dve leti. To ne pomeni, da otrok ne sme več v posteljo staršev, če ga tlačijo more ali če je bolan, vendar naj bo vsem jasno, da gre le za začasno rešitev.

Celo starši, ki so vneti zagovorniki skupnega spanja tožijo, da spijo slabo, ker so večji otroci nemirni spalci. Poleg tega za odnos med partnerjema ni ravno koristno, da ima otrok svoje stalno mesto med odraslima.

K nočnemu zburanju se nagibajo otroci treh različnih temperamentov:

1. Zelo aktivni, zagnani, tako navdušeni za učenje, da so se dobesedno nesposobni ustaviti, ko se učijo nove naloge. Nočno prebujanje je normalen izraz intenzivnega doživljanja, ki spremlja vsak nov razvojni korak.
2. Tisti "z nizko porabo energije" podnevi. To so mirni, budni, pozorni, opazujoči otroci, ki sprejemajo vse vtise in o stvareh globoko razmišljajo, niso pa zelo dejavni in se ne utrudijo dovolj. Njihovi občutljivi miselni procesi lahko spodbujajo nočno budnost.
3. Preobčutljivi otroci, ki jih vsaka stvar zelo hitro razburi. Hitro se zatečejo v naročje staršev in starši nehote sprejmejo to igro. V vsakih novih zahtevnejših okoliščinah, najsi bo to nova razvojna stopnja ali zahtevnejša situacija v družbi, povzroči, da starši otroku nudijo v tolažbo svojo bližino, še preden ima ta priložnost, da bi poskusil, kako bi z lastnim trudom obvladal ta položaj.

V temeljih problemov s spanjem so torej zelo pogosto vprašanja samostojnosti in neodvisnosti. Otrokova sposobnost, da zaspi sam je naloga na poti k samostojnosti.

Ko se pojavi težava s spanjem, običajno tako starši kot otrok težko dojamejo, da bo otrok zmogel sam. Zelo priporočljivo je, da se starši vprašajo o čustvih glede otrokove neodvisnosti in avtonomije, preden se odločijo, da bodo vzpostavili določen vzorec vedenja za otroka ponoči. Če hočemo pripraviti otroka do tega, da bo ponoči spal sam v svoji postelji ali sobi, morajo prav vsi v družini imeti trden namen, da se to zgodi. Starša morata biti prepričana, da se bosta lahko obojestransko podpirala. Važno je, da verjameta, da je za otroka to pomemben in celo nujno pomemben korak.

Pozorni moramo biti tudi na znake, ki jih prej ko slej daje otrok in kažejo na to, da otrok ne potrebuje več nočne tolažbe staršev. V tretjem ali četrtem letu otrok že zagotovo daje znake, da je že pripravljen na samostojno nočno spanje in če ne prej, mu je takrat potrebno pomagati, da bi uspel zaspati in spat sam.

Ključni cilj je prav v tem, da se otrok miselno in v dejanjih osamosvoji, zato je priporočljivo, da starši spanje in zadeve v zvezi s spanjem razumejo kot eno glavnih področij, kjer otrok gradi samostojnost.

UPORABNA NAVODILA

Pri uvajanju sprememb je pomembno upoštevati, kakšne so natančne okoliščine in zlasti kakšen je otrok. Spremembe moramo uvajati postopoma, počasi in samo po eno naenkrat.

1. Starša se dogovorita o načrtu. Če se starša ne ujemata, bo otrok zaznal dvojnost teženj.
2. Pogledati je treba, kaj se z otrokom dogaja podnevi. Ali popoldne spi predolgo in/ali prepozno? Za otroke od 1. leta dalje je priporočljivo dnevno spanje najkasneje ob 13. uri in največ do 15. ure. Kakršnokoli spanje po tretji uri zmanjša potrebo po trajnem in globokem nočnem spanju.
3. Pred nočnim počitkom omogočite otroku trenutke sproščenosti, polne topline in nežnosti. Lahko tudi povemo otroku, da mu bomo pomagali, da se bo naučil sam zaspati (če je dovolj star). Večernemu razgrajanju in igri naj sledi miren in tih čas sprostitve – pravljica za lahko noč, pesmica,... nikakor ne TV.
4. Otrok naj se nauči, da zaspri v posteljici in ne v naročju ali na prsih. V naročju naj se umiri, potem ga pa poležite v posteljo in obsedite ob njem. Ponudite mu ljubkovalno igračko in ga umirite z blagim trepljanjem.
5. Ponoči, preden geste spat, prebudite otroka in mu prigovarjajte, objemite ga, dajte mu hrano ali pijačo. S tem se boste pomirili, da je vse v redu, da ni lačen/žejen in da ste zanj storili dovolj.
6. Spodbujajte navezavo na ninico (rjuhico, živalco, lutko,...), da se bo ob njej otrok umiril in zaspal. Ne dovolite, da bi otrok zaspal s steklenico mleka v ustih – to močno kvari zobe.
7. Bodite pripravljeni, da se bo otrok vseeno zbujal. Če ste se odločili, da mu boste pomagali naučiti se, kako spet zaspati, se na njegovo prebujanje odzovite kar najbolj mirno, s kar najmanj dražljaji. Pobožajte ga in potrepljajte, vendar ga pustite v posteljici.
8. Potem, ko vsakič pridete k posteljici, pa vse večkrat ostanite v svoji sobi in ga le mirno pokličite. Povejte mu, da ste blizu in da ga imate radi. Lahko ga spomnite na ninico ali igračko. Otrok zna sprejeti človekov glas kot dokaz navzočnosti.
9. In nazadnje: pustite mu, da izkoristi vse svoje sposobnosti. Čakajte vsaj 15 minut preden greste k njemu. Ne ukvarjajte se preveč z njim, le površno ponovite postopek in mu spet stisnite ninico ali igračko v naročje.

Samostojnost je za otroka vznemirljiv cilj, ki otroku in staršem prinese veliko zadovoljstev, vendar velikokrat starši tega ne sprejmejo zlahka.

Dejstvo, da je ponoči sposoben obvladati samoto, otroku pomaga k pozitivni podobi o samem sebi, ob tem pa se razvija občutek lastne moči. Ta občutek velikega dosežka lahko spodbudite še tako, da ga podnevi čustveno podprete.

**Ko se otrok ponoči osamosvoji,
zasluži starševsko spoštovanje in ljubečo pohvalo!**

Pripravila:

Tina Merčnik, univ.dipl.psih.
svetovalna delavka

Ljubljana, januar 2004



Literatura:

- Pantley, E., (2003), **Otroško spanje – brez joka v sanje**, Radovljica, Didakta.
- Berry Brazelton, T., (1999), **Otrok – Čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka**, Ljubljana, MK.
- Črepinšek, M., **Otrok v postelji staršev?**, Moj malček, december 2003.