



Brez trde hoje do dobre vzgoje

TEŽAVE S SPANJEM?

Moja hči je rasla ob za njo prirejeni znani uspavanki. Peli smo jo podnevi in poslušali zvečer pred spanjem. Kako so se ji zasvetile oči, ko je zaslišala svoje ime v pesmi! Tako je uspavanka dobila dodaten pomen, bila je osebna, samo njena.

Otrok mora jesti in spati, drugače je siten!

Vzgojiteljica v vrtcu nam je, nadobudnim staršem, že na začetku povedala nekaj preprostih resnic. Brez odvečne filozofije glede vzgoje otrok. Rekla je, da mora biti otrok najprej sit in naspan, da je dobro razpoložen in pripravljen na igro (beri učenje in delo), zato si bo najprej prizadevala za to. In smo onemeli.

Najprej moramo zadovoljiti osnovne potrebe, kamor sodi tudi telesna potreba po spanju, šele potem si prizadevamo k uresničevanju potreb na višji ravni. Kmalu sem videla, da otrokom njena jasna, odločna drža ter stabilnost njenih pričakovanj, daje občutek varnosti, zaradi česar pri večini ni bilo težav s spanjem in hranjenjem. Poleg tega so bili otroci zadovoljni in željni dogodivščin. Ob tem moram dodati, da nikoli nisem imela občutka, da bi vzgojiteljica vse otroke metala v isti koš, da ne bi upoštevala tega, da so si različni in v tem videla bogastvo. Spanje je biološka nuja. Poskusne živali so ob dolgotrajnem odvzemu spanja fizično opešale, zbolele in celo umrle. Pomanjkanje spanja lahko pri otroku povzroči posledice v telesnem in kognitivnem razvoju. Med spanjem se namreč sproščajo številni hormoni, med drugim tudi rastni hormon. Posledice otrokove nespečnosti lahko zaznamo podnevi. Otrok je utrujen, ima težave s pozornostjo, zbranostjo in spominom, je čustveno nestabilen, razdražljiv. Zaradi tega ima težave pri igri, v odnosu z vrstniki. V šoli pri nekaterih mladostnikih, ki se težje zberejo pri pouku, so brezvoljni, razdražljivi, imajo neprimeren odnos do učiteljev, v pogovoru odkrijem, da izredno malo spijo in gredo spat zelo pozno. Tudi po polnoči! Pravijo, da pomanjkanje spanja nadoknadijo med vikendi. Ampak med delovnim tednom pa ne funkcionirajo! Neki fant mi je v pogovoru rekel, da je učiteljico, ki ga uči več ur na teden, prosil, naj ga tisti dan, ko se srečata prvo uro, pusti pri miru, ker je preveč zaspan, da bi lahko sodeloval pri pouku. Ko sem ga vprašala, kdaj gre spat, je rekel, da gre cela družina spat ob polnoči. Ob tej informaciji sem njegovo nerazpoloženost lažje razumela. Seveda sva se pogovorila o primernejšem času za spanje in primerni komunikaciji z učiteljico.



Noč je za spanje.

Strokovnjaki pravijo, da se dnevno-nočni ritem vzpostavi šele nekje med tretjim in četrtem letom. Otrok pri tem potrebuje našo pomoč. Ponoči mu zatemnimo prostor, pri popoldanskem počitku pa naj bo ta svetel, morda le malo zatemnjen. Podnevi smo aktivni in poskrbimo, da bo otrok čim več na svežem zraku in v gibanju, proti večeru pa naj se aktivnosti umirijo. Dobro je, če temu prilagodimo tudi naše družabne aktivnosti in nimamo obiskov pozno zvečer. Tudi ritem hranjenja naj bo stalen, večerja pa otroku sporočilo, da se približujemo delu dneva, ko je čas za umivanje, namizne igre, gledanje risanke, branje pravljičice, torej mirnejše aktivnosti. Glede na današnji tempo je to včasih kar težko, saj nekateri starši pridejo domov zelo pozno in takrat želijo nadoknaditi čas, ko so bili odsotni od doma. S partnerjem se dogovorimo, kdaj je primeren čas za spanje in se tega držimo, skorajda brezpogojno. Če med počitnicami malo prekršimo pravila, najbrž ne bo prevelikih težav, pa vendar imejmo v mislih, da nekaj dni pred ponovnim odhodom v vrtec ali šolo ponovno vzpostavimo ustaljen ritem. S tem bomo tudi otroku olajšali dnevno rutino vstajanja in odhoda v vrtec, šolo. Vzgojiteljice in učiteljice povedo, da so otroci ob ponedeljskih pogosto nemirni in težje vodljivi, kar lahko pripišemo tudi naši nedoslednosti pri spanju med vikendom.

Težave s spanjem

Razvojni mejniki pogosto prinesejo s seboj tudi težave s spanjem. Morda se še spomnite, kako je bilo, ko je vaš otrok začel kobacati, hoditi, govoriti. Pogosto to za seboj potegne tudi nekaj težav, predvsem nočno zbujanje. Včasih jih zmotijo tudi kakšni prijetni ali malo manj prijetni čustveno zelo intenzivni dogodki, ko ponoči podoživljajo, kar se jim je zgodilo čez dan. Takrat jim bosta naša bližina in tolažba dobro dela, počutili se bodo varno in kaj hitro bodo nazaj zaspali.

Bolan otrok

Verjetno se boste strinjali z menoj, da je bolan otrok še posebej ranljiv, smili se nam in skrbi nas zanj. Želi si, da smo ves čas ob njem ali pa to potrebo čutimo sami. Meni se ne zdi nič narobe, če ga imamo takrat tudi ponoči

Brez trde hoje do dobre vzgoje

Nehaj se sekirati.

uporabnik/ca Tammika
na forumu med.over.net

HVALA, KER TO DELATE S



Med.Over.Net

pri sebi. Saj otrok ve, da so to posebne okoliščine. Če pa želi svojo posteljo zamenjati za vašo tudi potem, ko ozdravi, mu lahko mirno poveste, da ste veseli, da je sedaj zdrav in da spet lahko spi v svoji postelji. Otroci marsikaj sprejmejo in razumejo, če so le naše besede usklajene z našimi občutki.

Bau-bau

Včasih se otrok boji iti spat, biti sam v sobi. Pogovarjajmo se z otrokom, česa ga je strah. Morda se boji, da ga bomo zapustili ali da mu bo kdo kaj naredil. Pomirimo ga, povejmo, da smo v sosednji sobi, da ga slišimo in da ga bomo ponoči prišli pogledat in mu dali še en poljubček. Če strahu ne zna definirati, ga lahko pred spanjem skupaj poiščemo. Kje je strahec? Preglejmo v vsak kotiček v sobi, pod posteljo, v omaro, za vrata in ugotovili bomo, da strahca ni. Morda ga bo to pomirilo. V sobi mu pustimo prižgano lučko ali mu zavrtimo mirno glasbo.

Nočne more

Nočnih mor se najbrž spomni vsak od nas. Včasih gre za krike groze sredi noči. To nas prestraši, ampak otrok takrat trdo spi in se dogodka zjutraj ne bo spomnil. V teh primerih je nas bolj strah kot otroka. Ko ga tlači mora, pa je drugače. Podoživlja pravljice, filme, ki jih je gledal, risanke, vsakodnevne situacije. Otrok se takrat zbudi in je prestrašen, potrebuje našo tolažbo in ga je strah ponovno zaspati. Bodimo ob njem, da zaspi, ali ga vzemimo k sebi. Zjutraj se z njim pogovorimo, vprašajmo ga, kaj se mu je sanjalo. Pogovorimo se o tem, kaj sanje pravzaprav so, da so to misli v glavi. Poskusite lahko takole: »Predstavljaš si velikega dinosavra. Ali te dinosaver, ki je v tvoji glavi, lahko napade? Ne more, kajne? No, to je točno tako kot tvoje sanje. Zdaj si pa predstavljaš, da se dinosaver smehlja in se po njegovem repu spustiš kot po toboganu. Si predstavljaš? Vidiš, tudi ta misel je kot sanje.« Pravljičica v pomoč je morda lahko tudi 1-2-3, strahu ni (G. Ortner). Če prizori iz risank in filmov močno vplivajo na otroka in mu povzročajo težave pri spanju, spremenimo izbor risank.

»Mene pa lulat ...«

Večini staršev je to znana situacija. Otrok vstane iz postelje in ima cel kup potreb. Lačen je, žejen, potem ga pa še lulat. In ko že mislimo, da je konec nočnih pohodov, se spomni, da nam mora še nekaj povedati. Ker to vemo, pripravimo teren. Jasno povejmo, kaj pričakujemo. Npr., da je pri večerji in gre lulat pred spanjem. Naj nas ne premami, da bi mu ob devetih zvečer, ko s krokodiljimi solzami v očeh reče, da je lačen, ugodili. Pravljičica v pomoč je Nočem v posteljo (G. Ortner).

Pogled vase

Tudi pri tej vzgojni nalogi pridemo v ospredje mi kot osebnosti. Kakšen je naš odnos do ritualov hranjenja in spanja? Ali zvečer jemo vsak po svoje ali se družina zbere skupaj za mizo? Ali smo dovolj disciplinirani, da poskrbimo za to, da je večerja vedno na mizi ob istem času? Ali pustimo, da otrok zaspi ob televiziji zato, da nimamo sitnosti z uporom? Ali nas premami dober film in pozabimo, da mora otrok spat? Ali smo zmožni prijateljem, ki ne upoštevajo tega, da imamo otroke, npr. ob osmih zvečer reči, da je čas, da gredo domov? Samo če imamo red in mir v sebi, lahko to prenesemo na otroka.

Tina Plahutnik, univ. dipl. soc. delavka

Priporočam

Gerlinde Ortner,
Pravljičice, ki so otrokom
v pomoč: zgodbe, ki
pomagajo odpravljati
strah in napadalnost
otrok in kaj morajo o tem
vedeti starši, Ljubljana:
Mladinska knjiga, 1997.