

Težave s spanjem so normalne

Spanje je pogosto nočna mora staršev novorojenčkov in mlajših otrok. **Pogosto jih preveva občutek neuspešnosti v vzgoji lastnega otroka**, pričakovanja o spokojnem zibanju, prepevanju in božanju otroka ob odhodu v posteljo pa se dodatno razblinijo ob vprašanih okolice: »Že prespite noč?« in pozneje »Že spi v svoji postelji?« ali »Gre lepo v posteljo?«

Od 25 do 40 odstotkov otrok ima težave z nespečnostjo, še več je takih, ki imajo še druge težave s spanjem, najbolj znana je ločitvena stiska ob odhodu v posteljo. Otroci so si zelo različni po spalnih vzorcih in spijo zelo različno.

Starši, ki se utrujeni spopadajo s stisko ob neuspehu, ker njihov otrok ne hodi spat vedno ob isti uri, nima vedno enako dolgega in kakovostnega spanca ter potrebuje njihovo bližino, da zaspi, morajo vedeti, da niso povsem neuspešni v svoji vzgoji, ampak je to del normalnega otrokovega razvoja.

Zavedati se namreč moramo, da se v primerjavi z drugimi sesalci »človeški mladič« rodi zelo nerazvit. Ob rojstvu so nedozoreli tudi možganski sistemi, med njimi samoregulacijski sistem in sistem za odzivanje na stres. Otrok se sam še ni sposoben umiriti, kar je pogoj, da zaspi. Potrebuje zunanjo podporo, torej umirjen in nežen odziv staršev. Še enkrat: naravno in normalno je, da imajo otroci težave s spanjem.

Oh, ti večeri!

Spanje otroku vedno pomeni ločitev, ta pa veliko stisko oziroma stres. Nezreli otroški možgani, preplavljeni s stresnimi hormoni, se sami ne zmorejo in ne znajo umiriti. Zaprte oči otroku pomenijo izgubo stika, starša in zunanjskega sveta ni več, tema je velika, praznina neskončna, nikjer ni nobenega smerokaza.

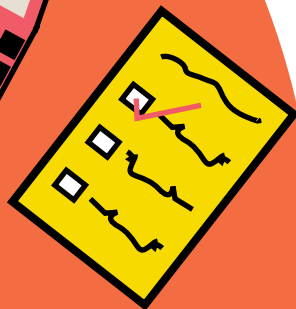


7 osnovnih mentalnih dejavnosti

Vir: Dr. Dan Siegel, *Sedem dnevnih aktivnosti za zdrav um*



čas fokusiranja



čas za spanje

Glavni pogoj za to, da se otrok potopi v miren spanec, sta umirjenost in sproščenost. Otrok se lahko umiri le takrat, kadar je v navzočnosti umirjenih staršev.

Ko nas otrok prosi za kozarec vode, še eno pravljično ali vno-vičen obisk stranišča, ustvarja strategije, kako bi se izognil ločitvi z osebo, ki mu daje čustveno varnost in kompas. Prav tako se otrok ne odloči sredi noči in priplazi v posteljo staršev zato, da bi jim malo ponagajal, temveč pride po pomoč za premagovanje tesnobe, ki jo doživlja. Čas pred odhodom v posteljo krivično doživljamo kot merjenje moči in volje, namesto da bi razumeli, da se v otrokovih možganih dogaja panika ob ločitvi in da otrokovo vedenje pomeni iskanje stika, in ne ugodja. Namesto da smo usmerjeni v to, da otrok čim hitreje zaspi, bi bilo bolje, da smo usmerjeni v to, da mu pomagamo ustvariti prijeten, sproščen, umirjen večer.

Umirjen starš = umirjen otrok

Glavni pogoj za to, da se otrok potopi v miren spanec, sta umirjenost in sproščenost. Otrok se lahko umiri le takrat, kadar je v navzočnosti umirjenih staršev. Materina senzitivnost v otroku ustvarja organsko vedenjsko regulacijo doživljanj in utrjuje njegove regulativne sisteme. Na podlagi varne navezanosti zori limbični sistem, ki ustvarja otrokov samoregulativni mehanizem. Utrujena mama, polna

> strahov in lastnih stisk, težko postane model za uravnavanje neprijetnih občutkov. In kot nalašč, otrok, ki odhaja spat, želi lastno stisko, negotovost, nepredelana doživlja čez dan nezavedno odložiti. Le tako se telo lahko umiri in otrok nato zaspi.

Večer nikakor ni čas za kaznovanje, ki povečuje osamljenost, strah, občutke zapuščenosti, ampak si takrat vzemimo čas za povezovanje. Takrat naj bo cilj staršev usmerjen v to, da bo otrok imel občutek, da je v njegovem svetu vse dobro in da so medsebojno povezani.

Povezanost gradimo tako z besedami kot dejanji, katerih temeljno sporočilo je: »Skupaj sva.« Povezanost lahko izražamo z besedami »Se vidiva v sanjah« ali »Se vidiva zjutraj« ali z lovilci sanj, nežnimi lučkami, srajco, ki diši po mami ali očiju. V prvem letu življenja se ta most vzpostavlja predvsem z zvokom, vonjem in okusom, zato ni naključje, da se otrok umiri, ko zavoha mamicino, zasliši glas svojega očeta ali začuti njen dih. Branje pravljic prav tako nima le funkcije spodbujanja bralne pismenosti. Ko otrok v objemu starša poslušajo pravljico, je povezan v vsej svoji sensoriki. Gre za fizično potrebo po varnosti, v okviru katere možgani lahko zdravo razvijajo sisteme za obvladovanje stresa ob ločitvi.

Škoda dolgotrajnega joka in izolacije

Eno od nenapisanih družbeno sprejetih pravil, kako naučiti otroka spati, je gotovo tudi ideja, da se otrok najhitreje nauči spati, če ga pustimo jokati in ga ob tem ne tolažimo. V našem kulturnem okolju je izolacija povsem sprejemljiv način vzgajanja (»Pojdi v svojo sobo in razmisli«).

Otrok, ki ga starši pustijo jokati, bo gotovo zaspal. Vendar bo zaspal zaradi fizične izčrpanosti in zato, ker je obupal, da bo z jokom priklical pomoč. Otrok takrat ne doživi le fizičnega stresa, ampak občutek zavrženosti.

V otrokov implicitni spomin se tako vtisne izkušnja, »ko potrebujem



V telesu imamo sistem odzivanja na stres: os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi

Kadar je otrok v stiski – sam joka, zaprt v svoji sobi, dokler ne zaspi –, ta vez sprošča stresni hormon kortizol po telesu in možganih. Raziskave so pokazale, da ob zgodnji izpostavljenosti stresu postane sistem trajno preobčutljiv in da ga lahko izključimo s stikom oziroma tolaženjem.

■ Starši s svojo navzočnostjo in odzivnostjo močno vplivamo na kemične procese v otrokovih možganih, ki odločilno zaznamujejo strategije soočanja in obvladovanja stresnih situacij v njihovi odraslosti.

pomoč, nihče ne pride«. V prihodnosti bo svojo eksistenčno potrebo po varnosti gradil na različnih obrambnih mehanizmih, kjer ne bo pobude po iskanju pomoči, saj bi s tem tvegala znova zavrženost.

Temelj duševne stabilnosti in samostojnosti je v otroštvu, in sicer v odnosu varne navezanosti, kar pomeni, da otroka v stiski, joku in obupu tolažimo, opogumljamo in ne izoliramo. Kadar ga izoliramo, pustimo jokati do onemoglosti, vzgajamo čustveno nestabilne odrasle. Otroci brez usvojenega regulacijskega mehanizma se ne zna umiriti. Razvije se namreč preobčutljivost, to pa pomeni, da otrok v varnem svetu doživlja občutke ogroženosti in strahu. Hkrati se zaznava, ki so v tem primeru stresne, zapisejo v telesni spomin in se pozneje prebujajo v obliki anksioznosti, depresije, paničnih napadov, ki jih kot odrasli začnejo doživljati, ne da bi vedeli, kaj je njihov sprožilec.

Popolna vzgoja v nepopolnem svetu

Resnici na ljubo, tudi starši smo samo ljudje in smo po dolgem dnevu prav tako utrujeni kot naši otroci. Otroku ne delamo življenjsko pomembne škode, kadar nismo popolni v svojih odzivih, da le škodljivi odzivi niso glavno vodilo vzgoje. Za otroka je dobro, da doživi tudi kakšen spodrseljav starša in nato vidi, kako se je ta zmožen pobrati, spet navezati stik, se opravičiti in živeti naprej. Odšel bo namreč v nepopoln svet, gotovo bo doživel frustracije. Pomembno je, da kljub spodrseljavi starša otrok ve, da njegov odnos ni vprašljiv in je večji kot vse težave, ki ju še čakajo.