

OTROK IMA TEŽAVE S SPANJEM

V otroštvu so motnje spanja precej pogosta težava, saj se pojavljajo pri približno **četrtni otrok**. Vzrok za to so lahko tudi stres in nespečnost pri starših ter vedenjske in učne težave pri otroku. Pripeljejo lahko do prikritih čustvenih in družinskih težav.

Pri otroku, starem **od dve do štiri leta**, znaša skupni čas spanja, vključno z dnevnimi počitki, **od 11,5 do 13 ur**. Če otrokom dovolite veliko spati čez dan ali pa zjutraj precej pozno vstati, zvečer pogosto niso pripravljeni oditi v posteljo takrat, ko bi si vi želeli. Tak fazni premik dnevnega ritma morate skupno in postopoma preseči. Otroci, o katerih pravijo, da v primerjavi z vrstniki potrebujejo malo spanja, so pogosto preutrujeni, obenem pa niso vajeni dovolj zgodnjega spanja zvečer, ker jim niste postavili omejitve ali pa zaradi neurejenega družinskega urnika. Ko premagate te ovire, se pogosto uredi tudi nočno spanje.



Otrok ima lahko motnje uspavanja, pogostega zbujanja ali pretirano dolgega spanja. Težave pri uspavanju se po vzrokih razlikujejo glede na starost otroka. Pri majhnem otroku je največkrat vzrok spremenljiv ritem dogodkov tik pred spanjem, pri šolarju ura uspavanja, pri najstniku pa življenjski slog s spremenjenim dnevnim ritmom. Nočno prebujanje je značilno za več kot 80 odstotkov otrok, o motnji pa govorimo šele takrat, ko se otrok ne zna sam znova uspavati. Zaspanost je pogostejša pri šolarjih in najstnikih, ki sami nadzorujejo urnik spanja, lahko pa je tudi posledica motenj dihanja med spanjem ali narkolepsije.

USPAVANJE

Zelo pomembno je, da starši uvedete **določeno uro spanja** in **stalni obred dogodkov tik pred spanjem**. Tako tudi lažje načrtujete svoje dejavnosti, nereden urnik pa zrcali, da so meje otroku slabo postavljene in v družinskem krogu vlada nered.

Večina otrok ponavadi zaspí v 10 do 20 minutah. Če otrok po 20 minutah še vedno joka, je treba pomisliti na lakoto, bolečino, prezgodnjo uro za spanje ali možnost, da starši otroku niso uspeli urediti okolja, v katerem se bo počutil varnega. Če traja uspavanje več kot 30 minut, se vzrok za to utegne skrivati tudi v tem, da starši uživajo v druženju z otrokom, da želijo nadomestiti čas, ko se čez dan niso dovolj ukvarjali z njim, da so zaskrbljeni ali pa se izmikajo partnerju. Otroku podaljšuje uspavanje z vedno novimi prošnjami za kozarec vode, še eno pravljico ... Ko otrok že spi v postelji brez ograje, vedno znova prikoraka v dnevni prostor, včasih tudi uprizarja strah. Da bi bilo takšnih podaljševanje uspavanja čim manj, je priporočeno obnavljanje obreda in dosledno ukvarjanje z otrokom čez dan. Ob zaključku obreda bodite starši trdni,

ne podležejo moledovanju, pomaga tudi, če otroku zagotovite, da ga pridete pogledat čez pet minut.

Uhajanje iz postelje

Če otrok vedno znova prikoraka iz postelje, ga brez razlage in prigovarjanja odpeljite nazaj. Če pa otroku uspe ostati v postelji, ga lahko naslednji večer nagradite z npr. dodatno kratko zgodbo. Včasih je eden od staršev uspešnejši pri postavljanju omejitev. Otroka, ki še vedno uhaja iz postelje, lahko postopoma odvadimo tudi tako, da eden od staršev tiho sedi ob njegovi postelji, dokler ne zaspi, naslednje večere pa se vse bolj pomika proti vratom.

Spanje pri starših



Skoraj vsi otroci, ki spijo pri starših, imajo težave pri spanju. Otrok sledi ritmu staršev: dokler so starši v postelji, spijo, ko starši vstanejo, se zbudijo tudi otroci. Če otroka preselite v njegovo posteljico po šestem mesecu, otroci temu običajno močno nasprotujejo. Če otrok spi pri vas, to večinoma povzroča le slabši spanec staršev, drugih težav pa ne. Toda to naj ne bo izhod za starše, ki ne znajo postaviti meje pri uri spanja, ki se bojijo ločitve od otroka, ki imajo občutek krivde (ker so čez dan preživeli premalo časa z otrokom), ki s tem skušajo ohraniti otroka odvisnega od sebe ali pa se želijo izogniti partnerju.

Strokovnjaki **odsvetujejo**, da bi otroci spali:

- na vodnih in zelo mehkih posteljah,
- pokriti čez glavo,
- v posteljici z ograjo, katere odprtine so dovolj široke za zdrs otrokovega telesa, ne pa glave,
- na zložljivih posteljah, ki se lahko nenadzorovano zaprejo.



Prvih šest mesecev naj otroci **spijo na hrbtu**, saj tako zmanjšamo možnost nenadne nepričakovane smrti dojenčka.

NOČNO ZBUJANJE

Če se vaš otrok ponoči zbujata, ni to nič nenavadnega, če se je zmožen sam nazaj uspavati. Najpogostejši vzrok zbujanja otroka **prvih trideset minut** po uspavanju so pojavi, kot je škrtanje z zobmi, ki ga opazimo pri dojenčkih ob izražanju zob, pri starejših otrocih pa ob stresu. Pojavi se tudi zaradi nepravilnega ugriza ali v primeru bolezni živčevja. Otroku pomagamo z zobnimi vložki ali s sprostitvenimi vajami. Če se otrok zbujata **eno do dve uri po uspavanju**, moramo pomisliti na stanja zmedenosti, otožnosti ali mlatenja okrog sebe, ki trajajo od 5 do 15 minut in so lahko vse močnejša ter jih je težko prekiniti. Običajno so posledica preutrujenosti mlajšega otroka, spremembe dnevnega urnika, otrokove vznemirjenosti ali bolezni. Večinoma jih odpravimo z ureditvijo zadostne količine spanja in z rednim urnikom, v času takih zbujanj pa moramo čim manj posegati v otroka, saj mu sicer samo utrdimo ali vzbudimo občutek skrbi.

Nočne more

Le-te so za starše najbolj vznemirjajoče. Ponavadi se pri otroku pojavijo eno do dve uri po uspavanju. Otrok je lahko bled in znojen, zenice so široke, razbija mu srce, govori nepovezano, ne odgovarja okolici in je lahko nasilen. Zjutraj se dogodka ne spomni. More večkrat doživijo otroci, katerih družinski člani so tudi imeli nočne more, močili posteljo, hodili ali govorili med spanjem. Moro lahko povzroči tudi utrujenost, vznemirjenje, poln mehur ali hrup. Otroci se nekaj tednov zbujejo tudi po 20-krat na noč, nato se stanje umiri, vendar se lahko ponovi. **Nočne more so nenevarne in minejo med šestim in osmim letom starosti.** Omilite jih, če otrok pred spanjem izprazni mehur ter spi v temnem in tihem okolju. Včasih lahko takšen vzorec spanja prekinete tako, da otroka približno pol ure pred običajnim časom more zbudite, mu omogočite pol- do enourni dnevni počitek ali pa ga pomirite s spanjem v sobi staršev. Obisk pri zdravniku je priporočen le pri zelo trdovratnih primerih ali če more nastopijo pri najstniku.

Hoja med spanjem

Približno 15 odstotkov otrok hodi med spanjem. V tistem trenutku jih je težko zbuditi, nelogično hodijo po prostoru, pogosto odvajajo urin zunaj toaletnih prostorov, lahko se poškodujejo, zjutraj se dogodka zopet ne spomnijo. Poškodbe delno preprečijo alarmne naprave, ključavnice na vratih in oknih. Tudi tukaj so vzrok za to prevelika utrujenost, motnje dnevnega ritma in stresi čez dan.

PRIPOROČILA ZA IZBOLJŠANJE SPANJA PRI OTROCIH

- Otrok naj spi v temnem, mirnem okolju. Temperatura zraka naj bo malce nižja kot v bivalnih prostorih. Po možnosti naj bo prostor za dnevni in nočni počitek isti.
- Vzpostavite prijeten večerni obred pred uspavanjem, ki bo okrepil vez med otrokom in vami: skupen prigrizek pred spanjem, umivanje zob, uporaba stranišča, pripovedovanje zgodbe ob otrokovi postelji, uspavanje ljubkovalne igrače. Nato zapustite otrokovo sobo, ko je še buden.

- Otroka hranite v naročju in ga položite v posteljo brez stekleničke.
- Otroka položite spat, ko je utrujen, in ga ne silite k spanju, če ni zaspan.
- Otroka naučite, da se bo uspaval brez pomoči ali dotikanja staršev, saj se bo tako lahko sam umiril tudi ob nočnih zbujanjih.
- Izogibajte se spreminjanju obreda zaradi otrokovih zahtev ali celo izsiljevanja.
- V otrokovi sobi naj ne bo televizije, saj se uspavanje utegne zavleči ali pa bo televizor postal nepogrešljiv pripomoček za uspavanje.
- Na vsak način skušajte obdržati urnik nočnega in dnevnega počitka enak vseh sedem dni v tednu, saj se boste tako izognili premikom otrokove "notranje ure". Dnevni počitek naj se konča dovolj dolgo pred nočnim, da bo otrok dovolj utrujen.
- Pred spanjem se izogibajte zelo aktivni igri, gledanju televizije, kavi, alkoholu, saj vse to otroka razburi in prepreči uspavanje.

Pa uspešno in sladko spanje vam želim! ☺

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.