

POD POSTELJO SE SKRIVA POŠAST!

Spanje v svoji postelji ali v svoji sobi je za otroka in starše poseben podvig. Redko kateri otrok se namreč sam odloči, da mu je dovolj spanja pri starših, pobere svoje stvari in se odpravi spat v svojo sobo. Spanje v svoji sobi je za otroka praviloma velika sprememba, ki terja obilo potrpljenja in svoj čas.

ZAKAJ OTROK NE ŽELI SPATI V SVOJI SOBI?

Otroci imajo **bujno domišljijo**. Stvari, ki se jih otrok boji in se odraslim zdijo praviloma smešne, so za otroka resnične. Nikar se ne smejte otrokovi ideji, da se v omari skriva zloben dinozaver ali pod posteljo pošast. Raje izkažite razumevanje, otroka stisnite k sebi in ga pocrklijajte ter mu zagotovite, da v vaši hiši pošasti zagotovo ni. Lahko mu tudi predlagate, da ima prižgano nočno lučko ali odprta vrata sobe, če ga je strah. Vendar pazljivo, nekatere nočne svetilke v prostoru puščajo sence in otrok v njih kaj hitro lahko prepozna pošast. Če boste otroku zagotovili, da pošasti ni, zraven pa odpirali omare kot dokaz, s tem otroku sporočate, da se tudi sami želite prepričati v neobstoj, vendar preverjate za vsak slučaj.

KAKO DOSEČI, DA BO OTROK SPAL V SVOJI SOBI?

- Odločitev o spanju otroka v lastni postelji ali lastni sobi morate najprej pri sebi **sprejeti starši**. O uspehu morate biti prepričani. Če omahujemo in na sredini uvajanja popustimo, smo še za nekaj časa prisiljeni spat v skupni postelji z otrokom. Potrebna je vztrajnost in praviloma nekaj neprespanih noči. Če vas ne moti, da otrok spi z vami, je navajanje na samostojno spanje brez pomena.
- Otroku prijazno, a odločno **povejte, da ga imate zelo radi, vendar ne želite, da spi z vami v skupni postelji**. Povejte mu, da je dovolj star, da spi lahko že sam, tako kot vsi veliki otroci. Omenite, da vi potrebujete več prostora, da se dobro naspate.
- Skupaj lahko prebereta tudi kakšno **slikanico o spanju v svoji postelji** ali sobi.
- Poskrbite, da otrok **ne bo gledal grozljivih filmov, risank, knjig**, saj ponoči pošasti v otrokovi glavi oživijo in mu onemogočajo prijeten spanec.
- Zvečer imejte **ustaljeno rutino**, npr. večerja, risanka, tuš in umivanje zob in še pravljica za lahko noč. Otroka lahko **med branjem božate**, da bo hitreje zaspal. Pred spanjem mu berite umirjeno literature, brez pretiranega akcijskega dogajanja. Vsak dan naj se protokol odhoda v posteljo začne ob isti uri.
- Prav tako poskrbite, da otrok **pred spanjem ne bo jedel sladkarije**, saj bo imel sicer preveč energije ob odhodu v posteljo.
- Če otrok vstaja iz postelje in ponoči pride nazaj k vam, **ga mirno in brez besed odnesite nazaj v svojo posteljo**. Na začetku lahko »sprehodi« iz ene v drugo sobo trajajo tudi celo noč, vendar se ne vdajte. Povejte mu, da ga imate zelo radi, vendar mora v postelji spat sam.

- **Prižgite mu luč ali pustite odprta vrata**, če ga je strah. Lahko mu zavrtite tudi **sproščujočo glasbo preden zaspi**.
- Skupaj lahko **izdelate pravila, kdaj lahko vstane iz postelje**, npr. če mora na stranišče, če bruha ipd.
- Za vsako noč brez vstajanja ga lahko tudi **nagradite**, npr. zvečer preberete dve pravljici namesto ene.
- Otroku lahko tudi **opremite sobo po njegovem okusu**. Sam lahko izbere posteljnino, uredi igrače na policah ipd. Tako bo otroku soba bolj prijetna in domača.
- Na steno lahko nalepite samolepilno nalepko s prijaznim likom kake živalce ali palčka in otroku poveste, da je **to čudežni palček, ki varuje otroke med spanjem**. Ker ima otrok močno domišljijo, vam bo verjetno brez težav verjel.
- Povejte mu, da se **zjutraj lahko vedno pride pocrkljati v vašo posteljo**.

Upoštevajte tudi otrokovo starost pri navajanju na spanje v lastni sobi. Pri dveh letih otrok denimo že lahko spi sam, dojenčka pa je nesmiselno navajati na spanje v ločeni sobi, saj se v tem obdobju dojenček zbudi večkrat na noč, prav tako pa šele gradite vzajemno navezanost z otrokom in mu nudite občutja ugodja in zaupanja, kar bi spanje v ločeni sobi lahko otežilo.

Starši svojega otroka najboljše poznate. Če se vam zdi, da vas otrok resnično potrebuje ob sebi, ker doživlja hude nočne more, se brez slabe vesti lahko uležete zraven, dokler ne zaspi. Sčasoma bo tudi to obdobje minilo.

Srečno!

Pripravila: svetovalna delavka Sabina Žnidaršič, univ. dipl. psih.