

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 vprašanjih 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.

