

# Alvás

HELLE HECKMANN

*Először végig fogom mondani, hogy mi a gyermekek alvásigénye a különböző életkorokban és hogyan legjobb megközelíteni az alvásukat. A jó áttekinthetőség kedvéért az újszülöttekkel fogom kezdeni, aztán a 3 hónapos, a 3-6 hónapos és végül az 1-2 éves gyerekekről ejtek szót. Azután ismertetni fogok néhány alvási rituálét, amiből ötletet meríthetsz a gyermek 7-9 éves koráig. Végül biztatni foglak téged is, mint szülőt, hogy ne felejtse el gondoskodni a saját alvásodról sem.*

## BEVEZETŐ

### A szükséges pihentető alvás

Amikor mi szülők nézzük alvó gyermekünket, szeretettel telik meg a szívünk. Ez a mély elégedettség, ahogy kiságyában mélyen alvó gyermekedet nézed, azt gondolom, egyetemes érzés.

Csodás dolog jól aludni és főleg annyit aludni, amennyire szükségünk van. Alvás közben feltöltődünk a következő napra, feldolgozzuk az elmúlt napot és 'méregtelenítjük' az agyunkat. Emberként függünk az alvástól és azt is mondhatjuk, hogy ahhoz hogy jó napunk legyen, jó alvásra van szükségünk.

Amikor kis gyerekről van szó, könnyű meglátni, hogy az alvása elég pihentető volt-e ahhoz, hogy jól érezze magát és elég energiája legyen vagy hogy nem aludta ki magát; esetleg már hosszabb ideje is alváshiányban szenved. Ugyanígy megfigyelhető, hogy kipihent gyermekek jobban képesek egészségesen fejlődni és társas kapcsolatokba lépni -például az óvodában- mint azok, akik nem aludtak eleget. A kis gyermeknek nagyon megterhelő az otthonán kívül lenni és emberekkel kapcsolatot teremteni abban az időben, amikor teljesen lefoglalja őt a saját külső és belső fejlődése. Ahhoz hogy a gyermek képes legyen boldogulni, elsősorban

az szükséges, hogy egészséges legyen, de az is, hogy kipihent.

Azok a gyerekek, akik jó formában vannak, jobban teljesítenek a mindennapok során. Ezt tudjuk a saját felnőtt tapasztalatunkból is. Amikor pihentek vagyunk, könnyebben vesszük az élet kihívásait, ahogy másokkal kommunikálunk, együtt teszünk dolgokat és a többi. Ez igaz a kis gyerekekre is. A kipihent és jó állapotban lévő gyermeknek sokkal könnyebb játszani és tisztábban érzékelni a fizikai képességeit is, ha jól érzi magát a bőrében. Ilyenkor könnyebb neki futkározni, mászni és másokkal játszani. A gyerekek sokkal aktívabbak reggel, mint délután, tehát amikor elengedjük gyermekünket egy napra, ami tele van kihívással és felfedezéssel, fontos, hogy pihenten induljon el.

Ezen kívül enni is könnyebb egy kipihent gyereknek. Ha reggelenként ébresztened kell a gyermeked, akkor valószínűleg nem aludta ki magát és több alvásra lenne szüksége. Ha a gyermek nagyon fáradt, legalább fél órának el kell telnie, hogy képes legyen enni. Az a gyermek viszont, aki magától ébred, gyakran azonnal tud enni. Jó tanács szülőknek: ha a gyereket rendszeresen ébreszteni kell reggelente, az

azt jelzi, hogy korábban le kellene fektetni esténként.

A kevés alvás sokszor egy rendszertelen napirend eredménye, amin lehet segíteni. Ahhoz, hogy hatékonyak legyünk a jó alvási ritmus kialakításában, szükséges, hogy a felnőttek belássák, hogy az alváshiány áll egy probléma hátterében. Ezt nagyon fontos itt megemlíteni, mert egy kialvatlan gyermeknél olyan tünetek jelentkezhetnek, melyek hasonlóak az autizmus vagy hiperaktivitás és figyelemzavar (ADHD) tüneteivel. Ez pedig a szülőket és a pedagógusokat is rossz irányba terelheti. Az a gyerek, aki nem aludt eleget, lehet, hogy nem tud figyelni. Esetleg agresszív és hirtelen haragú és nem képes megfogalmazni, mi a baja. Az is megtörténhet, hogy befelé forduló, visszahúzódnak lesz vagy zaklatott és szomorú. Ezeket azért mondom el, mert fontos, hogy te, mint szülő átgondold, hogy az alváshiány lehet-e az egyik oka annak, ha a gyermeked nincs jól. Erről a szempontból gyakran megfeledeznek, mert megkívná, hogy a szülők és a pedagógusok beszéljessenek egymással a gyermek otthoni és óvodai alvásáról.

Amikor az alvásról gondolkodunk, érdemes négy másik tényezőt is figyelembe

venni. Van-e felismerhető ritmus a gyermek napjaiban? Elegett mozgott-e? Az étkezés nyugodt és tápláló volt-e? Volt-e elég idő arra, hogy együtt legyetek?

Az alvás minősége attól is függ, hogy milyen érzések, benyomások értek napközben és általában hogy éreztük magunkat. Mivel az élet különféle vonatkozásai mélyen kapcsolódnak egymáshoz, érdemes ezeket az alapterületeket együtt vizsgálni, ha át akarjuk látni, hogyan tudunk legjobban segíteni gyermekeinken.

Nem felejtjük el, hogy az alvás csodálatos! Ellazító és kellemes érzés, amikor lefekszünk és elalszunk. Fontos a gyermek altatásához, hogy te magad ne érezz bűntudatot vagy aggodalmat. Ahogyan te viszonyulsz az alváshoz, nagyban meghatározza, hogy a gyermek hogyan fog viszonyulni hozzá. Nyugodtan megtaníthatod a gyermekedet, hogy kb 1 éves korától egyedül aludjon el. Az újszülöttek elalszanak miután szoptak vagy cumiból ittak. Nem veszélyes vagy magányos egyedül feküdni, valójában természetes megtanulni a gyerekeknek, hogy egyedül aludjon el. Tudattalanul is átadhatod a saját aggodalmadat vagy elhagyástól való félelmedet a gyermeknek. Ez egy nagyon érzékeny téma, amiről megoszlanak a vélemények, de az én tapasztalatom az, hogy az elhagyástól való félelem gyakran a félreértelmezése annak, hogy a szülő kivetíti a saját félelmét a gyerekekre. Azt tapasztaltam, hogy nagyon

kevés gyerek születik félősnek. Így hát sokat tehetsz a gyermekedért, ha pozitívan gondolsz és érzel az elalvásról, akkor is, amikor nehéz időszakon mentek keresztül.

### ***Az újszülött alvása***

A kisbaba nem születik fix alvási ritmussal és nem érzékeli a különbséget nappal és éjszaka között. Eszik és alszik. Ez a két elem adja napjai ritmusát. Neked felnőttnek kell bevezetned egy jó napirendet. Emellett jól meg kell figyelned a saját babádat, mert mindegyikük más és más.

Azért persze van néhány dolog, ami általánosan érvényes. Az újszülöttek csak 30-45 percet vannak ébren egyhuzamban, aztán alszanak 1-3 órát. Utána felébrednek enni és alszanak tovább. Ez az első szakasz elég rendszertelen és nagyon egyéni. Néhány baba hosszabb ideig alszik egyszerre, míg mások rövidebb szakaszokban. Van aki könnyen felébred minden kis zajra, mások átalusszák a mennydörgést is. Épp ezért nehéz általános tanácsot adni az alvást illetően. Az anyák ritmusa is különböző és vannak egyéni eltérések. Néhány nő teljesen kimerült a szülés után, másoknak ez könnyebben ment. Egyeseknek nagyon megterhelő, hogy többször fel kell kelni éjjelente, míg van akiket ez kevésbé visel meg. Természetesen a gyermekünk állapota és jólléte is hat ránk. Sokkal nehezebb, ha a kicsi sokat sír és gyakran felkel éjszaka, mint ha nyugodt és nagyokat alszik.

A kapcsolat anya és gyermek között nagyon fontos és létfontosságú, hogy a család többi része ezt támogassa. Azt is mondhatjuk, hogy ha az anya jól van, akkor az egész család jól van. Az apa igyekezzen támogatni az anyát érzelmileg és a gyakorlati teendőiben is. Mindennek az új családi helyzethez kell igazodnia és az apának arra kell összpontosítani, hogyan tudja legjobban kiszolgálni az anyát és az újszülött igényeit. Ez az alváásra is igaz. A felnőtteknek tudatosan kell szerepet vállalni az új családi egységben, ahol minden akörül forog, hogy kialakítsanak egy jó ritmust a baba és az egész család számára.

Az újszülött szüleinek figyelemmel kell lenni arra, hogy ők mint felnőttek lényeges szerepet játszanak a az új keretek felállításában. Fel kell tenned a kérdést, hogy neked mint anyának, szükség van gyakori társasági életre vagy tökéletesen jól megvagy magadban. Ahogy te töltöd az idődet napközben, szintén része a jó alvási minta kialakításának. Talán azt tapasztalod, hogy egy hosszabb látogatás kibillent a kisgyermeket. Ugyanez történhet, ha te vagy távol hosszabb ideig, amibe evés- és alvásidő is esik. Az egyik gyermek könnyebben megzavarodik ettől, másik kevésbé. De általában elmondható, hogy az új ritmus, ami kialakul anya és gyermeke között eleinte törekeny és könnyen felborulhat, ha a mindennapok kiszámíthatatlanok.

## **A ritmus gyakorlása újszülöttekkel**

Az újszülöttekkel kialakítható egy nagyon egyszerű ritmus, ami az etetéshez kapcsolódik. Az altatásra készülés már az étkezéssel megkezdődik és ez így lesz a következő néhány évben is. Az újszülöttek gyakran elalszanak szoptatás alatt, ezért ajánlatos az evés előtt pelenkát cserélni, a következő sorrend szerint.

1. Pelenkázás
2. Etetés
3. Altatás

## **Kezdeti ritmus 3 hónapos kortól**

Az első három hónap akörül forog, hogy a baba megszokja a 'földi létet'. Fokozatosan egyre hosszabb időt tölt ébren és az alvása ritkább és hosszabb lesz a harmadik hónap után. Ez egy lassú és finom összeszokási folyamat anya és gyermek között, amikor az együttlét és egymás megismerése a legfontosabb.

Amikor a baba eléri a 3 hónapos kort, el lehet kezdeni érzékelteni vele a különbséget nappal és éjszaka között, és lassan kialakítani a ritmust alvásidő és ébren töltött idő között. Persze vannak egyéni különbségek, például aszerint, hogy a gyermek időre született-e vagy koraszülött volt és egyéb befolyásoló körülmények. De ezektől és a gyerek sajátosságaitól eltekintve, nagyon ajánlott, hogy a szülők egyértelműen különbséget tegyenek nappal és éjjel között, a gyermek és a felnőttek érdekében is.

Éjszaka jobb elkerülni a mesterséges világítást és csak gyertyát használni vagy akár teljesen kizárni a fényt. Ezzel megakadályozzuk, hogy a gyermek hormonjai úgy érezzék, mintha nappal lenne, holott az éjszaka közepe van. Ez hat a baba éberségére is szoptatás alatt és könnyebben vissza fog térni a mély alvásba etetés után, ha sötét van körülötte.

Nagyon nehéz az új anyuka számára, hogy megtagadjon valamit a gyermekétől, főleg ha olyan alapvető szükségletéről van szó, mint az étel. Mégis, három hónap után a legtöbb gyermek már felszedett annyi súlyt, hogy finoman elkezdheted rávezetni, hogy az étkezések utáni idő most már hosszabb lesz, akár 3-4 óra is. Azzal is kezdheted, hogy nem helyezkedsz rögtön szoptatási pózba, amint a baba kiad valami hangot. Próbálj ki először mást és várj egy kicsit! Ez megint nehéz kérdés, mert néhány gyereknek valóban óriási étvágya van, másoknak viszont kevesebb is elég lenne, de megszokták hogy megszoptatják őket, ahányszor csak kifejezik valami igényüket.

Ahogy említettem, nehéz tanácsot adni ebben a korban, mert az egyes gyermekek nagyon különbözőek lehetnek. Emiatt az alapelv az, hogy nagyon érzékenynek kell lenned a saját gyermeked igényeire. Sokszor az anya is olyan fáradt, hogy nehéz más ötlettel előállnia, mint a szoptatás. Ilyenkor az apa vagy más családtag besegíthet, hogy kicsit felszabaduljon az anya. Gyakran az apa dolgozik napközben és más sem tud segíteni. Az

újszülöttek szülei sokszor azt is tapasztalják, hogy nehéz bárki másnak megvigasztalni a babát, mert ösztönösen az anyja mellett érzi magát igazán biztonságban. Ez egy döntő életszakasz, amikor anya és gyermeke között kialakul a mély kötődés.

## **Egyértelműbb ritmus a 3-6 hónapos időszakban**

Ebben az időszakban sok fizikai változás zajlik, a gyermek elkezd a világ felé fordítani a figyelmét. Már elfordítja a fejét és próbál elérni tárgyakat. A kíváncsiság és a vágy, hogy felfedezze a környezetét, arra ösztönzi a babát, hogy tovább ébren maradjon. Ahogy eléri a 4-6 hónapos kort, azt látjuk, hogy két rövidebb alvása van délelőtt és egy hosszabb délután.

Ilyenkor sokat segíthetünk egy olyan alvási ritmussal, miszerint este 7-8 órakor lefektetjük a gyermeket. Ha így teszünk, a kicsi fel fog kelni később este enni. Már ebben a korban is megvan a különbség a napközbeni alvás és a hosszabb, éjszakai alvás között. Fontos, hogy a szülők kialakítsák ezt a különbséget az alvás minőségét és hosszát illetően.

## **A fél éves gyermek**

Hat hónapos korban a gyermek fizikai fejlődése már látványos. Minden nap valami újat tanul. Egy elképesztő és csodálatos folyamatnak lehetünk tanúi. Hat hónapos korára kezdünk egy stabilabb ritmust felfedezni a gyermek alvásában. A délelőttök valahogy így nézhetnek ki:

- Délelőtti alvás 9-10 körül
- Ebéd 11 órakor
- Egy hosszabb alvás déltől

A két alvásnak különböző hatása van. A reggeli alvás felélénkíti a gyermeket. Amikor felébred, tele van energiával, aktív és keresi a szoros kapcsolatot. Ebben a korban a gyerekek nagy része már mást is eszik az anyatejen vagy tápszeren kívül és megfigyelheted, hogy a 'földi ételek' hosszabb és mélyebb alvást eredményeznek. A gyermek több mozgásra is képes, át tud fordulni egyik oldaláról a másikra és hason kúszik.

Az izomzat fejlődése annyira intenzív, hogy a gyermek elfárad a mozgásban. Ficákol, kúszni kezd, egyszerűen fizikailag is jobban kimerül. Ez tulajdonképpen egy forradalom mikro szinten és rengeteg energiát igényel.

Ebben a korban az éjszakai alvás egyre hosszabbra nyúlik, a baba többet alszik étkezés előtt és éjjel már csak egyszer-kétszer kel fel. Reggel 6-7 óra körül ébred.

Most már fokozatosan le kell szoktatni az éjszakai etetésről. Ez nehéz a szülőnek, mert természetből fakadóan kötelességének érzi, hogy étellel is gondoskodik a gyermekéről. Viszont míg korábban ez az etetés szükséges volt, most már nem az, sőt megzavarja a baba és a te alvásodat is. Minél tovább kap éjszaka enni egy gyermek, annál inkább rá fog szokni, hogy felkeljen éjjel. Ez elindíthat egy rossz folyamatot,

miszerint a gyermek kevesebbet eszik vacsoraidőben, mert később úgymint kap enni. Fontos ismernünk ezeket az összefüggéseket és például figyelni arra, hogy amit reggel adunk a gyermeknek elég tápláló legyen, hogy ellássa energiával. A kása például laktató, gyorsan elkészíthető és könnyen ehető a gyermek számára. A vacsora tápanyag tartalma ugyanilyen fontos, mert hosszú időn át ki kell tartania és biztosítani a jó éjszakai alvást.

### ***Az egy-két éves gyermek***

A kis gyermekek folyamatosan fejlődnek és sok alvásra van szükségük. Tapasztalatom szerint egy egyéves gyermeknek napi 12 óra alvásra van szüksége, mondjuk este 7-től reggel 7-ig, plusz egy 2-4 órás alvásra napközben.

A gyermek folyamatos változásokon megy keresztül minden szinten, és ahogy fejlődik, az igényei is változnak. Az étkezést tekintve nagyon javaslom, hogy 1 éves kortól szoktassuk le a gyermeket az anyatejéről vagy tápszerről és már csak igazi ételt kapjon. Ez azt is jelenti, hogy ne kapjon innivalót se éjjel. Az én nézetem szerint cumisüveget adni a babának éjszaka rossz szokás és ugyanez a helyzet a cumival. Ami fontos és jó hatású volt a szopóreflexre korábban, átfordulhat egy rossz szokássá és meg kell hoznod a döntést, hogy elvedd tőle. A szopóreflex természetes módon eltűnik, amikor más a helyébe lép és nincs már rá szükség. Ez összefügg a fogak fejlődésével,

ami a rágáshoz és beszédhez szükséges.

A nyelv helyzete változik a beszéd fejlődésével és a cumi nagymértékű használata miatt a nyelv hosszú időre a szájpaddásra, a felső fogak mögé kerül. A cumi könnyedén válik gyors megoldássá minden problémára, mert úgy tűnhet, hogy ez az egyetlen dolog, ami megvigasztalja a kicsit, ha fáj neki valami vagy megijedt. Talán egyetértesz abban, hogy jobb a gyermeknek, ha megtanulja, hogy anélkül is kap gondoskodást, hogy valamit a szájába kelljen tennie. Szülőként hasznos gyakorolni, hogy az életkornak megfelelően gondoskodjunk a gyermekről, ahelyett hogy cumisüveggel vagy cumival nyugtatnánk meg, ha fáradt vagy rosszkedvű. Mindannyian tudjuk, mennyire nehéz megszabadulni a rossz szokásoktól. Látok olyan gyerekeket, akiknél évekig fennmarad a szokás, hogy a szájukba tesznek dolgokat, miközben igazából törődésre, alvásra vagy biztonságra van szükségük.

Az egy éves gyermek már csak egyszer alszik napközben, ami azt jelenti, hogy a kora délelőtti alvás kiesik és csak ebéd után alszanak el, úgy dél körül. Ez egy nagy változás a gyermek számára és a család számára is. Van akiknek ez az átmenet szinte észrevétlen, másoknak nagyon nehéz időszakot jelent, amikor a gyermek fáradt és sokat sír. Ez teljesen természetes, és fontos, hogy együtt érezzünk a gyerekünkkel, de közben mégis ragaszkodjunk az elhatározáshoz, hogy feladjuk

a délelőtti alvást, amennyiben úgy látjuk, hogy az már rossz hatással van a napirendre.

Ha otthon vagy a gyermekeddel és te is fáradt vagy, nehéz lehet felcserélni a délelőtti pihenést egy ugránczó gyerkőcre.

Másrészt viszont így több az ébren töltött időtök, és az a sok apró fejlődés, ami a szemed előtt megy végbe, nagy örömet, csodát és szeretetet hoz az otthonodba.

A gyermek már talán fél éve képes arra, hogy arrébb menjen az anyjától, először hason kúszva, aztán mászva. Az egy éves gyermek már majdnem áll és el tud menni a szüleitől. Álló emberré válni egy nagyon jelentős változás, és amennyire izgalmas elérni ezt a mérföldkövet, annyira sok energiát kíván a gyermektől. Ezért fontos a hosszú délutáni alvás és akár 2-4 órára is szükség lehet.

### ***A szükséges pihenő***

Sokéves tapasztalatom alapján a dél körüli pihenés nagyon fontos az ilyen korú gyerekeknek. Néhányan hajlamosak kihagyni a napközbeni alvást, ha a kicsit nehéz lefektetni. Arra jutnak, hogy talán a gyerekek már nincs is szüksége pihenésre. Szeretném hangsúlyozni, hogy a mai gyerekek annyiféle hatásnak vannak kitéve, hogy a délutáni alvás létfontosságú. Ha a gyermek nem tud elaludni, érdemes átgondolni, hogy volt az utóbbi napokban, különösen az elmúlt 24 órában. Mozgott eleget? Kapott megfelelően tápláló ételt? Megvolt köztetek a szükséges kontaktus? Aludt

délelőtt? Több oka is lehet, hogy egy gyereket időnként nehéz elaltatni, de ez nem jelenti azt, hogy nem szükséges. Ha úgy érzed, hogy már mindent megtettél, amit tudsz, a fejezet végén levő bekezdés talán segít.

Az egész 24 órás alvási rend szorosan összefügg. Ha jól működik a délutáni alvás, annak nagy valószínűséggel jó hatása lesz az éjszakaira is. A gyermek a napközbeni alvás során megtanulja, hogy képes legyen önállóan elaludni. Azt tapasztalom, hogy sok gyerekeknek ez gondot okoz. Emiatt még fontosabb, hogy ezt a nappali alvásnál tanítsuk meg, így az este könnyebb lesz. Ha viszont kimarad a délutáni alvás, az esti altatás még nehezebben mehet. Nem könnyű kialakítani egy jó rendszert, különösen ha te is kimerült vagy és nincs energiád harcolni a gyermekkel. Talán úgy érzed, hogy nem helyes erőltetni valamit, amit ő nem szeretne. Az én tanácsom, hogy ne feledd, te vagy a felnőtt és te vagy felelős a gyermek alvásáért, mert ő maga nem tud gondoskodni erről.

### ***Ritualék az alváshoz***

Nyolc-kilenc hónapos korban időszerű bevezetni más altatási szokásokat, mert ahogyan a gyermek növekszik, úgy lesz egyre többet ébren, és nem fog közvetlenül evés után elaludni.

Az altatási rituálé a következőképpen nézhet ki:

- étkezés
- bilizés vagy pelenka csere
- altatás

Az altatás legyen kedves, varázslatos, mely nagyszerű alkalmat ad egy kis szeretgetése, összebújásra. Énekelhetsz egy kis dalocskát mialatt kicseréled a pelust és egy másikat a fektetéshez. A kapcsolódás és a szeretet a gyermek és a szülő között kellő lelki biztonságot nyújt ahhoz, hogy bizalommal telve aludjon el. Énekelheted ugyanazt a dalt ismételve. A gyerekek imádják az ismétlést, ami hozzájárul ahhoz, hogy jól és biztonságban érezzék magukat. Gyakran természetes módon is megtörténik az elalvás, mert a gyermekünk nagyon fáradt lesz. Talán észreveszed, hogy nem tanácsos étkezés után hagyni, hogy a gyerek túl hosszú ideig játsszon, mert annak megvan az a veszélye, hogy felélénkül és még éberebb lesz. Talán már próbáltál ágyba dugni túlpörgött gyereket és tapasztaltad, hogy mennyire sírt, mikor le akartad fektetni.

### ***A saját ágy***

Nagyon fontos, hogy a gyerekeink mindig ugyanazon a helyen tudjanak aludni minden éjjel, mivel a kiszámíthatóság megnyugtatja a gyermeket, így biztonságban érzi magát és képes lesz elaludni. A kicsi könnyedén elalszik egy babakocsiban vagy kiságyban odakint, a lényeg, hogy az mindig ugyanúgy történjen. Fontos, hogy a gyermek a saját ágyába menjen aludni, ahol megtanul lenyugodni és

magától elaludni este. Sok gyerek a szülei ágyában köt ki éjjel, ami érthető egy hosszú szoptatási időszak után, mégis azt tanácsolnám, hogy fektessük vissza a gyereket a saját ágyába, mert ha megengedjük, hogy velünk aludjon, hamar leszokik a saját ágyáról.

Milyen legyen a gyerekágy? Az ágy illeszkedjen a gyerek méretéhez. Ne legyen túl nagy, és legyen körbehatárolva; jó, ha a gyermek ki tudja tapintani, hol van az ágy vége. Másrészt éreznie kell az ágykeretet maga körül, hogy biztonságban tudja magát. Gyakran találjuk a kicsiket a kiságy felső sarkában, mivel szükségük van a korlát érzésére. Emiatt lehet nehéz egy kicsi embernek megnyugodni és elaludni a nagy franciaágyban, pusztán azért, mert hiányzik az ágykeret. Ha nincs más lehetőség egy ideig, mi magunk is készíthetünk egy átmeneti kuckót az ágyban, ahol a kicsi alszik: párnákból és takarókból, mindig ugyanazon a módon; legyen felismerhető a kisgyermek számára a helye. Odatehetsz az ágy fölé egy baldachint, hogy a plafon látható, közelebb legyen, persze anélkül, hogy bezártság érzése lenne. Mindezek segítenek a gyermeknek a biztonságérzet létrejöttében. Végül is kilenc hónapot töltve az anyaméhben épp csak megérkezett egy nagy, számára teljesen ismeretlen világba. Ezért is nagyon fontos a szülőknek védelmezni a

gyermeküket a kezdeteknél és csak lépésről lépésre megmutatni a világot neki a saját tempójában. Ne siessünk! Mindennek eljön az ideje, olyan gyorsan, hogy szinte észre se vesszük.

### ***Meghitt altatási rituálék egy évestől hét éves korig***

A felismerhető ritmus segíteni fog a gyermekünknek megnyugodni. Ha beágyazzuk az altatást egy jó kis szertartásba, akkor az megnyugtató, elcsendesítő lesz, másrészt segíteni fog az altatásban. Mint szülők megalkothatjuk a saját szokásunkat, talán éppen egy olyan dalt kiválasztva, amit még akkor énekeltünk, mikor gyerekek voltunk. Esetleg ismételt olvasunk egy mesét este vagy fürdünk, attól függően mi illik a család ritmusához. Igazán nemes feladat megteremteni a saját szokásainkat, de a legfontosabb szempont az legyen, hogy a gyermek felismerje, megszokja, biztonságban érezze magát a ritmus és a rituálék által. Amint említettem már, az alvás az evéssel kezdődik. Az étkezés után a gyermek leül és talán még játszik egy fél órát. Ez alkalmas idő elpakolni az edényeket, mert a kis gyerek szereti hallgatni, ahogy a felnőttek végzik a dolgukat, miközben ők jönnek-mennek, mellettük játszanak. A nappal ritmusát ismétljük sikeresen este, amikor a gyerekek menni kell aludni. A gyerekek általában

4-5 éves koruk körül vacsora után egy picit hosszabban fent vannak, de nem többet, mint egy óra. A játék és rendrakás után jó, ha megyünk a fürdőszobába és elkezdjük az esti rituálét a bilizést vagy vécézést, a mosakodást, fogmosást. Néhányan fürdenek minden este, néhányan nem, van aki minden este fésülködik, vannak, akik nem és így tovább. De még egyszer hangsúlyoznám, hogy a fő szempont szülőként a biztonságérzet és ismétlődő ritmus megalapozása. A fürdőszobai rítusok után szóljunk a gyermeknek, hogy itt az idő lefeküdni. Ha nincs saját szobája, ki lehet alakítani egy kis alvósarkot a számára. Odatehetünk egy kis angyalt a falra, vagy egy lelógó, forgó díszet a plafonra és odakészíthetünk egy széket a gyerek ágya mellé. Ha akarod, lehet ott egy kis asztal gyertyával, vagy egy különleges könyv, amiből felolvasol, míg a gyermek az öledben ül. Egyáltalán nem probléma, ha mindig ugyanazt az oldalt olvasod ugyanabból a könyvből. Nyugodtan használhatod ugyanazt a könyvet egy éven át. Sok könyv túl sok lehetőségre buzdít abban az időben, amikor az elcsendesedésre, lenyugvásra lenne szükség. Ugyanezen okból nincs szükség túl hosszú mesére, mivel a cél egy békés hangulat megteremtése, ami hozzásegíti a gyermeket ahhoz a nyugalomhoz, ami az elalváshoz kell. Mindennek nem kell húsz

percnél tovább tartania. A felolvasott mese után beteszed a gyermeket az ágyba és talán énekelsz egy kicsit. Szép lehet, ha még egy picit fogod a kezét, miközben szeretetteljesen beszélsz hozzá, vagy csak csöndben együtt vagytok. Mikor úgy érzed, a gyermek megtalálta a helyét, elnyugodott, elfújod a gyertyát, adsz egy jó éjt puszit és kimész a szobából.

Az a leghatásosabb, ha mi, mint szülők hiszünk a gyermek azon képességében, hogy önállóan el tud aludni, ezt a bizalmat kisugározzuk rá és hisszük, hogy így van jól. Néhány gyerek azonnal elalszik, mert olyan fáradt. Mások még forgolódnak egy ideig. Természetes, hogy a gyerekek különbözően alszanak el és a különböző időszakokban könnyebb vagy nehezebb lehet az elalvás. A fontos az, hogy fenntartsd a szokást, és bízz abban, hogy a gyermek képes magától elaludni. Ha sír a gyerek, hallgasd milyen fajta sírás az; próbáld mondjuk ötvenig elszámolni, mielőtt bármit tennél, hogy kiderüljön, tényleg szükséges-e tenned valamit. Egy erős akaratú gyermek sokszor hangosabb is, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy nem érzi magát biztonságban. A lényeg, hogy te higgy benne, hogy a gyermek képes egymaga elaludni. Résznyire nyitva hagyhatod az ajtót, hogy a kicsi az otthon hangjaival aludjon el. Semmi ok arra, hogy egy otthonban síri

csönd legyen. Szerencsétlen hatása van, ha a szülők elkezdenek lábujjhegyen közlekedni és suttogni. A gyermek megszokja ezt a csöndet és felébred a legkisebb zajra is a felületesebb alvás fázisában. Persze mindent csak mértékkel, lehetőleg ne ilyenkor kezdjünk hangosan zenét hallgatni, porszívózni vagy zörögni.

### ***A szokásostól eltérő helyzetben***

Azt tanácsolnám, hogy kövessük minden nap a kialakított alvási rendet, még szombaton és vasárnap, sőt a nyaralás alatt is. Nyáron hozzá lehet adni az ébrenléthez egy órát; nálunk Skandináviában nagyon sok a világos órák száma, télen meg sokszor van sötét, de esetleg a családnak más napi ritmusa van egy üdülés alkalmával is. Próbáljuk meg olyannyira betartani az alvás rituálékat, amennyire csak tőlünk telik, mert ez nagyon sokat segít a gyermekünkön. Egy kisgyereknek nehéz lehet új helyen aludni, ezért tegyünk neki oda egy ismerős babát, vagy jól ismert takarót otthonról. Ez nagy segítség, hogy biztonságban érezze magát és elaludjon. Másrésztől, ha felborítjuk a ritmust, akkor egy teljes hétre felfordulást és bajt okozhatunk. Ha ezt már kipróbáltad, megtapasztalhattad, milyen következményei vannak.

### ***“De mi megteszünk minden tőlünk telhetőt!”***

Lehet, hogy azt tapasztalod, bár mindent megtettél, az altatás még mindig nehezen megy. Azt tanácsolom, hogy kitartóan kell tovább próbálni és emlékezni arra, hogy a gyerekkor egy hosszantartó fejlődési folyamat sok különböző fázissal. A nehézségek, amin keresztül megyünk, teljesen rendben vannak, és majd biztosan elmúlnak. Talán a gyermek épp most érkezett meg egy fázisba, ahol rengeteg dolog történik eget rengető gyorsasággal és lehet, hogy ez a szédítő sebesség és erő, ami igazából a fejlődéséből fakad, okoz olyan izgalmat, amitől nem tud aludni.

Akkor hát miben lehet kompromisszumot kötni és miben nem? Ha a cumi az egyetlen, amitől úgy tűnik, működik a dolog, de közben ötször kel föl minden éjjel, mert a cumi kiesett az ágyból, akkor hagyjuk meg vagy szoktassuk le róla? Egy erős akaratú gyerek még zavartabb és sírósbab lesz a szoptatás vagy cumi megvonásától. Tapasztaltam, hogy nehéz átlátni a helyzetet és nagyon hinni kell benne, hogy jól teszünk. Ha ragaszkodunk hozzá, végül beérik a gyümölcs. Ez sokszor nagyon nehéz, főleg amikor nyakig benne vagyunk, ráadásul kialvatlanul. Gondolj arra, hogy ha a gyerek leszoktatod valamiről, ami már rossz

szokásává vált, büszke lehetsz magadra! Visszanézve a kínszenvedéseket, azt mondhatod: Öregem, ez nehéz volt, de megcsináltam! - és boldogít közben a gondolat, hogy nem bántál rosszul a gyerekekkel; sőt összességében segítettél neki leszokni valamiről, amire már nem volt szüksége.

### ***A saját alvásunk***

Amint említettem a cikk elején, az alvás életbevágóan fontos ahhoz, hogy jól legyünk, függetlenül attól, hogy felnőttek vagy gyerekek vagyunk. A kisgyerekek kiköveteli magának, ha nem aludt eleget, hiszen kell neki az energia. Talán már találkoztál ezzel a jelenséggel. Mi is sokkal jobb szülők

vagyunk, ha eleget alszunk. Kevésbé vagyunk ingerlékenyek, jobban fenn tudjuk tartani a figyelmünket. Arra szeretnék mindenkit ösztönözni, hogy a saját biológiai alvásigényünket is vegyük figyelembe. Néha el kell fogadni, hogy nem tudunk fennmaradni sokáig, még ha szükségünk is lenne egy kis felnőtt időre. Mint szülő állandó műszakban vagyunk és én nem ismerek olyan anyát vagy apát, aki jól megvan 8-9 óra alvásnál kevesebbel. Ha lehetséges, javaslom, hogy találj időt a pihenésre akkor, amikor a gyerek délután alszik. Kapcsold ki a telefont, engedd, hogy a világ nélküled menjen tovább egy ideig! Ne menj sehová és semmit se csinálj pár óráig! Ahelyett, hogy kimerülten

beteszel egy mosást, vagy az edényeket pakolod és feltakarítasz, míg a baba alszik, pihenj, a többi várhat. Amúgy is remek dolog a gyerekeknek látni, hogy rendet raksz vagy akár majd együtt teszed be a mosást a kis buzgó segítővel. Az is lehet, hogy ő csak melletted játszik, amíg teszed a dolgodat. Elvégre a szükséges munkákat, amit el kell végezni, csinálhatnánk okosan úgy, hogy megszabadulunk attól a gondolattól, hogy ezt a lehető leggyorsabban fejezzük be. Úgy tűnik, sokan nem is tudjuk, mennyi örömteli pillanatot rejthet számodra és a kicsid számára a naponta végzett munka a házban, és hogy a gyermek valójában ezeken keresztül ismeri meg az életet.

*Helle Heckmann írta a The Five Golden Keys című könyvet szülőknek és pedagógusoknak*

[www.slowparenting.dk](http://www.slowparenting.dk)

(Fordította: Márta Dóra és Rácz Beáta)