

Како да дете навикнете да спава само – корак по корак

Ако дете делимично или целу ноћ спава између вас и вашег партнера, време је да покушате да га навикнете да спава у свом кревету како бисте супруг и ви имали бар мало мира.

Доказано је да недостатак интимних тренутака нарушава живот великог броја младих брачних парова, првенствено због немогућности да “избаце” дете из свог кревета. Шалу на страну, знамо да ово није лако, али се искрено надамо да ће вам неки од наших савета у томе помоћи.



1. Упозорите комшије

Пре него што започнете са процесом навикавања детета да спава само, објасните комшијама шта намеравате да урадите те их упозорите да ће у вашем стану следећих неколико ноћи бити плача и гласног негодовања.

2. Наоружајте се оптимизмом

Објасните детету да је дошло време да целу ноћ спава у свом кревету. Будите оптимистични и настојте да дете охрабрите да то и покуша. Ако протестује, не дозволите да вас то испровоцира. Одговарајте одлучно, уз обавезну дозу хумора.

3. Наградите дете

Направите за дете тзв. звездану карту и купите налепнице у облику златних звездица (или насмејаног сунца). Објасните му да ће сваки пут када остане целу ноћ у свом кревету добити по једну звездицу коју ће му “засијати” на кревету. Можете набавити и флуоресцентне звездице и налепити их на зид или плафон. Освојити златну звездицу (или нешто друго) само је по себи награда. Нешто старије дете још ће се више радовати ако нпр. три сакупљене звездице значе и неку додатну награду.

4. “Наградите” играчку свог детета

Ставите у његов кревет омиљену плишану играчку (меду или сл.), а затим му дозволите да уручи играчки награду зато што је “остала” у креветићу, разуме се, заједно са њим.

5. Нема много поподневног спавања

Ако дете спава дању, будите га до 14 часова (да би могло у кревет око 20 сати) и ограничите поподневни одмор на један, највише два сата. Уосталом, размислите логично: ако се дете наспава преко дана, зашто би спавало преко ноћи? Ако је икако могуће, омогућите и себи поподневни одмор, јер ће вам ноћу требати енергија. Од велике је важности да се ваше дете увече само смести и успављује у свом креветићу. Јер, ако будете легли поред њега док се успављује, природно је да ће тражити вашу близину и касније, када се пробуди. Како би се дете могло успавати само, важно је да се осећа сигурно, смирено и вољено.

6. Следите одређени редослед

Осмислите стално исти редослед радњи – рутину у припремама, које ће дати јасан знак да је време за спавање. На пример, купање, прање зубића, причање омиљене приче пре спавања и нежна успаванка. Обавезно искључите телевизор, радио или ЦД-плејер.

7. Изморите дете водом

За време купања, подстичите дете да се игра, брчка и исцрпи све још постојеће резерве енергије. Покажите му сваки пут поново да га волите и потрудите се да се осећа сигурно. Подсетите га да ће спавати у свом креветићу – али учините то на позитиван и охрабрујући начин. Покажите му да се ви томе јако радујете и пружите му осећај да је оно због тога важно, јер је све одраслије.

8. Не показујте нервозу

Након вечерњег купања и прања зубића, продужите директно у спаваћу собу и сместите дете у креветић. Пригушите светло. Испричајте неколико краћих прича за “лаку ноћ” (у којима нема страшних детаља или ликова) и док дете не научи како да се успава само, једна те иста прича (или успаванка) нека буде последња.

Након тога, избегавајте разговоре. Сада је на вама ред да преузмете контролу – будите нежни, смирени, али одлучни. Пожелите детету “лаку ноћ”, мало га помазите, пољубите и подсетите да га чека златна звездица ако остане у свом креветићу. И затим изађите из собе.

9. Ако вас дете зове или почне да плаче – вратите се

Ако вам се чини уплашено, останите мирни и настојте да га охрабрите, али немојте подстицати такав страх остајући у соби док не заспи. Ако је дете веома узнемирено, седите мирно и тихо уз његов креветић и останите у минималном контакту с њим (тек да вас може видети, или уз нежан додир по руци или коси). Избегавајте разговор с дететом и не дижите га из креветића. Кад се поново смири, пожелите му “лаку ноћ” и изађите из собе. Кажите му да на тренутак идете у купатило и да ћете се вратити за пет минута. Одржите обећање и заиста се вратите. У међувремену ће вероватно заспати. Ако је дете још увек будно, када се вратите у собу похвалите га што је остало у кревету и поново напустите собу. Вратите се за неколико минута и понављајте то све док дете не заспи. Важно је да не чекате у соби да оно заспи.

10. Не затварајте врата

Ако дете изађе из креветића, нежно га ставите натраг, и то понављајте док не заспи. То се може понављати неко време, па будите стрпљиви. Не затварајте врата собе у којој дете спава, већ их само притворите. Затварањем врата не бисте могли контролисати шта дете ради у соби, а оно би се осећало искључено или чак кажњено.

11. Будите близу

И ви сами лезите што раније, након што дете заспи, како бисте ухватили што више сна, јер ћете највероватније устајати ноћу. Ако се дете пробуди и зове вас или вам дође у кревет, нежно га вратите у његову собу, онако како сте то чинили када сте га успављивали. Немојте одустати и допустити му да заврши у вашем кревету, јер ће то успорити и отежати процес учења детета. Деца која редовно ноћу прелазе у кревет својих родитеља, доживљавају свој кревет као привремено место за спавање. Колико то смета родитељима, толико штети и детету, јер омета његово квалитетно и мирно спавање. Ваше дете треба да схвати да је његов кревет сигурно и стално место за спавање.

12. Не заборавите награду!

Када се дете ујутро пробуди, разгрните завесе, укључите радио и сл, дајући детету на знање да је дан и време за устајање. Чак и ако сте ви уморни и исцрпљени, покажите детету радост и задовољство што је било у свом кревету. Похвалите га и не заборавите да му дате налепницу или да причврстите златну звездицу за награду.

13. Послужите се “белим” лажима

Будите посебно нежни према свом детету за време таквог учења, показујте му своју љубав на разне начине, похваљујте га и говорите му како је већ веома велико када може само да спава у свом кревету. Реците му да се чак и ви плашите мрака, па зато волите да спавате са татом, јер вас он све може заштитити.

14. Немојте се лако предати!

Свако вече понављајте исте поступке и истим редоследом – и у припреми за спавање и приликом успављивања. Немојте се обесхрабрити ако то одмах не донесе резултате какве очекујете. Не заборавите да је у основи свега процес учења који траје неко време – док дете не схвати и не научи. Ови кораци учења ће вам помоћи и бити успешни само ако будете стрпљиви и доследни.

15. Не заборавите: циљ оправдава средство

Без обзира на то колико вам се тај процес чини исцрпљујућим, ако сте на ивици да одустанете, сетите се да стручњаци тврде како је за решавање главних проблема са спавањем потребно највише две до четири ноћи код деце узраста од око две године. Није необично ако то потраје и коју ноћ дуже. На крају тог процеса, дете ће ипак научити и усвојити нове навике спавања.

БУДИТЕ ИСТРАЈНИ И УСПЕЋЕТЕ!

Ако првих неколико дана издржите без губљења живаца, смирено и доследно, касније ће бити много лакше. Наставите с постављеном и наученом рутином у поступцима припреме за спавање и успављивање. И даље задржите нежан, али одлучан став да ваше дете треба да спава у свом кревету. Важно је да и даље охрабрујете и похваљујете дете сваки пут кад примени оно што је научило, како би остало у свом кревету.

ДОБРА ВЕСТ!

Овај програм осмишљен пре две године у Великој Британији показао се успешним у 87% случајева. Надамо се да ће га и наша деца једнако добро прихватити (уосталом, деца су деца).