

Halí, belí...



TEXT:

Hana Perglerová



Celou noc prochodím houpajíc dítě v náručí, jakmile ho položím, probudí se a pláče. Už nemohu, jsem úplně vyčerpaná! – Uspávám Kačenku kojením a stále se ta doba prodlužuje, často u toho usnu a ztratím tak celý večer pro sebe, nic nestihnu, nemám čas na partnera a navíc si ani neodpočinu. – Dávám malou spát do postýlky a ona 15 minut kňourá, výská, vyžaduje si mne. Nelíbí se mi to, chci, aby si v klidu lehla a spala! Takovéto a podobné příběhy slyším na svých přednáškách o spaní dětí, když se ptám, co koho trápí a co by kdo potřeboval. Spaní dětí, ale především uspávání malých miminek trápí velkou část rodičů, kteří hledají, jak na to. Vidím, že často chtějí slyšet nějaké techniky, jasné návody, co mají ve své situaci dělat. Ráda bych se podělila o mé zkušenosti a závěry, že o techniky vlastně až tak moc nejde.

Správný postoj

Za nejdůležitější v celé výchově považuji postoj rodiče. Postoj je souhrn našich zkušeností, přesvědčení, nastavení našich hranic vůči sobě a okolí, kterými se stavím k dítěti, mám od něj nějaká očekávání, mám vědomé či nevědomé představy o tom, jak by vše mělo probíhat. Dítě naše rozpoložení cítí skrze naše slova, emoce, neverbální projev a „vrůstá“ do našeho obrazu. Neboť děti jsou nastavené tak, že chtějí rodičům, které milují, dělat radost. Proto rozhodující je, jak – byť často nevědomě – stanovuji dětem hranice, co jim ještě dovolím, k jakému chování je vedu apod. Každé dítě je samozřejmě jiné, s některými jde spaní samo, s jinými je to náročné. Ale je třeba si uvědomit, že my jsme rodiče, kteří děti vedeme a učíme o světě. Nejsou to děti, kterým ve všem musíme vyhovět.

Představy a zkušenosti

Příklady v úvodu krásně ukazují, jak každá z maminek ve své hlavě žije úplně jiné představy. Každá z nich má své hranice nastavené jinak. Někdy již jen naslouchání příběhům ostatních lidem otevře oči a promění je. Změnit postoj ale většinou není vůbec jednoduché. Postoj není jen to, co víme či co se dozvíme. Změnit postoj vyžaduje změnit emoční rozpoložení a většinou ho promění až prožitá zkušenost, kterou může být například vyčerpání z nevyspání a skutečné rozhodnutí to změnit.

Rub a líc uspávání

Já sama jsem svého prvního syna velmi dlouho uspávala kojením, podobně jako maminka v příkladu, jednu až dvě hodiny. Věděla jsem horem dolem, že to není správné, ale změnit jsem



to nedokázala. Nenašla jsem jinou cestu, jak by mohl usnout bez řevu. Pak jsem zjistila v jeho půlroce (byl plně kojen), že má zubní kazy. Doktorka mi potvrdila, že když celý den neustále usrkává a tak dlouho uspáváme kojením, jsou zoubky naložené ve sladkém mléce moc dlouho. Přirozené je, že se dítě napije a pak si buď hraje, nebo jde spát, pak se zoubky zkazít nemohou. Šok z toho, co jsem tím způsobila, a jasné rozhodnutí, že toto dál nemůže pokračovat, způsobilo, že hned první den se mi úplně bez problémů podařilo syna uspat bez kojení.

Nasloucháme

Děti mají své potřeby stejně jako my, rodiče. Je důležité potřebám dítěte naslouchat a naplňovat je, ale jen pokud nepřekračují naše důležité potřeby. Naplnění našich potřeb, jako jít na záchod, najíst se, vyspat se apod., vede k tomu, že jsme v pohodě a máme síly na péči o dítě. Pokud ustupujeme moc dlouho a jsme vyčerpaní, v napětí, dítě to cítí a o to víc pak vyžaduje pozornost a celá péče se stává velmi vyčerpávající.



Zvu vás si o spaní vašeho dítěte více popovídat, a to

10. března v A centru

www.acentrum.eu

Kdybyste to nestihli, přednáška na toto téma se v A centru koná cca každé dva měsíce.

Nabízím i individuální poradenství, kde probereme, jak vše konkrétně u vás probíhá a jaké řešení by pro vás bylo nejlepší.



Respektujte dítě i sebe

Zkušenosti mne naučily, že není důležité například, zda s vámi dítě má spát v posteli nebo má spát samo, ale to, zda při výchově respektujete dítě i sebe. Když bude dítěti dělat dobře spát s vámi společně, ale vy budete mít malou postel a vůbec se nevyspíte, dítě bude cítit, že vy nejste kvůli němu v pohodě a napětí v něm poroste a problémy na sebe nenechají dlouho čekat. Nebo jinak, někdo vám řekne, že by dítě mělo spát samo v postýlce, kam ho tedy uložíte, ale přitom nejraději byste si ho vzali do postele a prožívali vzájemný společný kontakt. To opět nenasloucháte svým pocitům a potřebám, dítě to cítí a v postýlce spokojené nebude. První krok je tedy vnímat své potřeby a uskutečňovat je a hned druhý krok je oprostít se od nejrůznějších představ a předsudků a skutečně naslouchat potřebám konkrétního dítěte.

Sama jsem si na to také musela přijít. Můj první syn se narodil císařským řezem a bylo evidentní, že potřeboval hodně kontaktu. Usnul a spal jedině v mé přítomnosti. Naopak můj druhý syn, který se narodil přirozeně, v mé přítomnosti nemohl ani usnout ani pořádně spát. Potřeboval svůj vlastní prostor, potřeboval být v místnosti sám. Dost dlouho mi trvalo, než jsem pochopila, že ho nenechávám někde opuštěného, že on to skutečně tak potřebuje.

Vše souvisí se vším

Uspávání dětí a jejich dobrý spánek je ale téma mnohem širší. Mezi další důležité vlivy patří to, jak probíhá den, zda dítě zažívá pravidelný rytmus, jak s dítětem komunikujete, (například, jak reagujete na různé druhy jeho pláče), jak funguje váš partnerský vztah, téma vytváření návyků, používání rituálů a mnoho dalšího. A samozřejmě pak jsou tu nejrůznější typy a techniky, které vám rozhodně také mohou pomoci, obzvláště s vědomím vašeho postoje.



Mgr. Hana Perglerová

Lektorka a učitelka, zajímá ji vše, co se týká vývoje miminek a dětí do 3 let, o čemž přednáší, pořádá vzdělávací workshopy, publikuje atd. Je ředitelkou o. p. s. A centrum – Váš průvodce těhotenstvím a rodičovstvím. Matka dvou synů 13 a 7 let.