

Jiřina Prekopov

Ked' dieťa nechce spat'



premedia

Pravidl pre
lskypln zaspvanie

premedia

Jiřina Prekopov

Keď dieťa nechce spať

premedia

Jiřina Prekopov
KEĎ DIEŤA NECHCE SPAŤ

Prv vydanie
www.premedia.sk

Vydavatel'stvo Premedia, Bratislava 2014
Nvrh oblky: Martin Mistrk (www.zelenaluka.sk)
Grafickrava textu: Izabela Koska

Schlaf, Kindlein, verflixt nochmal.
So knnen Sie und Ihr Kind ruhig schlafen *by* Jirina Prekop
Copyright  2004 by Ksel-Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, Mnchen, Germany
Copyright  Jiřina Prekopov, 2004
Preklad  Renta Tžikov Nemcov, 2014

ISBN 978-80-8159-094-8

Obsah

Prológ: Dráma v spálni	9
Predhovor	17
Dieťa potrebuje pre spánok istotu Rozdiel medzi istotou a bezpečím Tajomstvo dobrého spánku	
Bezpečný spánok u prírodných národov	29
Obal Rytmus Istota miesta Istota matky	
Istota klietky vo veku techniky	45
Plusy Mínusy	
Dnešné dieťa – bez istoty a bez bezpečia	63
Čo sa pri napodobňovaní inštinktívneho spôsobu starostlivosti o deti aj napriek všetkej snahe prehliada Následky pre dieťa a jeho rodičov	
Zaručené odporúčania	87
Ako nadobudnete väčšiu sebaistotu Prijímajte sa, aj keď robíte chyby Spoločnite sa len na jedného radcu Šťastný koniec „Drámy v spálni“ Keď nestačí konzultácia, je terapia nevyhnutná	

Rada ako odstaviť dieťa
Ako sa odpútať od matky

Ako sa postarať o obal a istotu miesta 103

Obal

Istota miesta

Využite rytmus na usporiadanie životnej sily 109

Hojdanie, kolísanie, hladkanie, masírovanie, spievanie...

Zaspávanie

Nerušený spánok

Nikdy nespájajte pitie so spánkom!

Vytvorte si denný a nočný rytmus a program dňa 125

Niekoľko tipov na riešenie problémov so spánkom starších detí

Literatúra 133

Prológ: Dráma v spálni

Predohra

„Spi, dieťaťko, spiže ... tak spi už, dočerta!“ Určite veľmi dobre poznáte tento vnútorný rozpor. „Moje dieťa, to najmilovanejšie, čo v živote mám, by som najradšej otrieskala o stenu!“

Premkne vás neznesiteľný pocit zlyhania a viny. Čo som to za matku, ktorá by chcela zabiť svoje dieťa? Ako mi môže vôbec napadnúť, že by som svoje dieťa najradšej vyhodila von oknom? Čo sú to za myšlienky, ktoré ma spochybňujú nielen ako matku, ale aj ako človeka? Obraz šťastnej rodiny, o ktorej ste snívali, sa rúca ako domček z karát.

Prvé dejstvo

Mladí rodičia sa nežne dívajú na svoje sladko spiace dieťaťko. Tol'ké šťastie! S akou radosťou sme chodili ruka v ruke po obchodoch, až sme vybrali túto krásnu bielizeň so vzorom spiacich ovečiek a postieľku s baldachýnom. Všetci nám blahoželali. Ešte nikdy predtým nebolo naše manželstvo také šťastné. A teraz tu leží, plod našej lásky, naše dieťaťko, ponorené v snoch. Ešte sa mu možno sníva o nebi, no už je šťastne medzi nami...

Druhé dejstvo

...ale beda! Aký to pád z nebeských výšin do pekelnej beznádeje. Dieťa nechce vo svojej postieľke s baldachýnom vôbec zaspať. Nechce v nej ani ležať a už vôbec sa nechce pozeráť na spiace ovečky na paplóniku. Práve naopak. Reve, reve a reve, úplne bezdôvodne, akoby ho na nože brali. Príčinou

nemôže byť ani choroba ani hlad. „Všetko je v najlepšom poriadku,“ hovorí detský lekár. Svoju večernú porciu zjedlo s veľkou chuťou. Pri kúpaní veselo výskalo, zabávalo sa s oteckom a maznalo s mamičkou. No aj tak začne na plné hrdlo vrieskať ešte skôr, než vôbec zbadá svoju postieľku. Presne vie, že teraz sa pôjde spať, akoby malo na chrbte oči. Nedá sa oklamať cumľom. Nie. Vypľuje ho a ústa otvorí dokorán. Plače tak hlasno, že nemôže počuť ani natiahnuté hracie hodinky s uspávkou od Mozarta, ani uspávacie CD. Hudba skôr spúšťa nový prívál vreskotu.

Babička poradila kolísať postieľkou sem a tam. Chvilu to pomáhalo, no teraz môžu rodičia kolísať tak intenzívne, ako len chcú, aj tak si vrieska. „Len ho, preboha, nevezmite na ruky, inak sa ho už nezbavíte,“ radí babička. „Dieťa ti už bude chcieť zostať len na rukách. Len to neurob!“

Druhá babička vychovala niekoľko detí a tiež má podobný názor. „Možno sú to vetry,“ myslí si, pretože pri ležaní tlačí plné bruško na pľúca. Toto je jediný dôvod, pre ktorý ho možno zviať na ruky a potľapkať ho po chrbte, aby si mohlo odgrgnúť. No beda! Hoci je dieťa ticho, hneď ako ho vezmete na ruky a dokonca si aj odgrgne, keď ho vložíte naspäť do postieľky, spustí krik nanovo. A pritom to matka spravila úplne opatrne. Počkala, kým dieťa zatvorí oči, a až potom ho jemne kolísajúc potichučky vložila naspäť do postieľky, takže nemohlo ani nič zbadat'. Chyba! Tento malý vresklíň počuje aj trávu rásť. A reve znovu.

Uprostred noci sa celé divadielko začína odznova. Susedia chcú spať a ten starý frfloš odhora začne znovu búchať metlou o stenu. Človek by sa z toho zbláznil. V zúfalstve sa matka odváži a chce zobudiť muža. To však vôbec nie je nutné, pretože ten aj tak nemohol spať. Z dialky trpel so ženou, držal jej palce, aby sa zaspávanie podarilo. „Prosím ťa, pomôž mi, možno sa ti to podarí. Ja už nevládzem!“

Tretie dejstvo

Otec obetavo vstane a spraví presne to isté, čo už urobila mama a čo radila babička: podať cumlík, natiahnuť hracie hodinky, pokolísat postieľku, zdvihnúť a dať odgrgnúť. Napriek snahe si však dieťa nechce odgrgnúť. A tak ho kolíše a kolíše... Všimne si jednu vec: čím viac dieťa kolíše, tým je pokojnejšie. V chôdzi je kolísanie najúčinnjšie. Takže predsa len mal autor knihy o poruchách spánku pravdu. Človek sa nemá báť vziať dieťa na ruky. Po prvé, z kriku vyrastie a po druhé, potrebuje nájsť oporu v rytme matkinho či otcovho srdca. Tak sa otec prechádza hore-dolu po izbe, po chodbe tam a potom späť, po schodoch hore a potom zase dolu. Postupne si všimne, že dieťa je tým pokojnejšie, čím je pohyb rytmickejší. A tak tancuje, spomína na úžasné rytmy, na ktoré za splnu mesiaca tancoval so svojou (vtedy ešte milovanou) ženou v Brazílii. Aké je to krásne, myslí si, že tie kroky ešte stále ovládam, som úplne celý presiaknutý rytmom a teraz tu tancujem s naším dieťaťom. Som ten, ktorý tancuje s deťmi...

Dieťa sa teší, no po spánku ani stopy. Prečo nespí? Žeby spalo cez deň dlhšie, ako malo? Nemôžem predsa pretancovať celú noc, keď musím byť zajtra čulý v práci.

„Mamina, prosím ťa, pod' za ním ty. Si predsa na materskej a môžeš si cez deň odpočinúť skôr ako ja.“

Štvrté dejstvo

Mama medzitým ani oka nezažmúrila. Práve naopak, úzkostlivo sleduje, ako je dieťa čoraz živšie, no o to spokojnejšie. Manžel sa jej trochu dotkol, akoby si cez deň mohla s dieťaťom len tak odpočinúť. Pri predstave, že manželovi to ide s dieťaťom lepšie ako jej, sa jej zmocnila závišť. No snaží sa chápať aj manžela, ktorý sa do práce potrebuje dobre vyspať. A tak ide naspäť k dieťaťu, plná vnútorných pochybností o sebe, nahnevaná na dieťa a na materskú, na manžela a na babky s ich nezmyselnými radami. Rázne položí (priam až hodí) kričiace dieťa naspäť do postielky. „Tu budeš spať a hotovo!“ Dieťa prestane na okamih plakať a s obrovskými očami pozrie na matku. „Bože, čo som to za fúriu? Ako môže byť niekto taký zlý?“ Nežne vezme dieťa na ruky a ako sa s ním s ľútosťou mazná, začne dieťa znovu plakať. Čím viac ho utešuje, tým hlasnejšie plače, až kým opäť neprejde do toho neznesiteľného a nekonečného vreskotu.

Sused zhora klope metlou o stenu. Nedá sa to zniesť! Keby to decko bolo aspoň potichu! „Ale ja tu s tebou nebudem tancovať ako tato! Alebo žeby? Nebudem však tancovať pri svetle, pretože sa zobudíš úplne. Nie, budem tancovať potme.“ Zhasne svetlo, vezme dieťa na ruky a kolíše sa do rytmu: raz, dva, tri, raz, dva, tri... Áno, to je ono! To je predsa rytmus srdca, ktorý dieťa počulo a cítilo pred pôrodom. Spomenie si na miesto v Leboyerovej knihe. Vlastne by malo stačiť, keď si ľahnem a dieťa si položím na srdce. Skúsi to v tme, úplne pokojne, len srdce klope.

Odpoveďou je prudký výkrik. Nechce mamino srdce. Odmieta ju. Ona zúfalo plače a je smutná. Kto vlastne som? Som tou správnou matkou pre toto dieťa? Som vôbec dobrá matka? Teraz plačú obaja – dieťa nahlas a matka potichu.

Piate dejstvo

Prichádza otec. „Dočerta, takto to ďalej nepôjde!“ Za tvrdými slovami zaniknú jeho slzy a jeho vzlyky. „Takto to dlho nevydržíme. Kedy som sa naposledy vyspal celú noc? A kedy ty? Niečo sa musí stať, inak sa obaja úplne zničíme. Zanesme dieťa k babke!“

Aj tak urobia. Zbalia dieťa do prenosnej sedačky, pripevnia ju na zadné sedadlo a ide sa. Predstava, že sa strápnia pred babičkou, ktorá ich vždy vystrihala pred tým, aby dieťa v noci brali z postielky, je síce nepríjemná, ale dokážu ju prehryznúť, ak im pomôže.

Na ceste sa okamžite stane zázrak. Po krátkej ceste dieťa upadne do hlbokého spánku. Hurá! Okamžite zmenia smer cesty. Žiadna babička. Zachránia sa pred posmechom. Tolké šťastie! Ten zlatý drobcík, to milované dieťaťko spí! A naozaj, počas celej jazdy spí.

Na červenej sa dieťa znovu zobudí. Ako dobrí pozorovatelia si z toho rodičia vyvodlia nasledovný poznatok: keď chcú, aby dieťa spalo, nemôžu zastavovať. Vyberajú teda hlavné cesty bez semaforov. Ešte výhodnejšia sa zdá byť diaľnica. Predsa len, ide tu o riešenie problému. Takpovediac, svetlo na konci tunela vlastnej bezmocnosti. Stratégia je jasná. Budeme sa každú noc striedať. Každý z nás sa bude môcť vyspať aspoň každú druhú noc.

Ako dlho to však môže muž pri svojom náročnom povolání vydržať? Strach pretrváva. Aspoň je však najväčšia kríza drámy na moment zažehnaná. No v podstate je to iba prestávka, až kým sa dráma nezačne nanovo.

Konečne nejaká dráma na pokračovanie!

Môže však mať aj

šťastný koniec.

Táto kniha si ho totiž kladie za cieľ a nájdete ho na strane 93. Milé mamičky, milí oteckovia, buďte trpezliví a prečítajte si najskôr spôsoby, akými sa môžete k tomuto šťastnému koncu dopracovať. Nedostaneme sa k nemu čistou náhodou – budeme na to potrebovať rozum.



Predhovor

Poznáte takéto alebo podobné scény z vlastnej skúsenosti? Je veľa matiek, ktoré si musia líhať do manželskej postele s dieťaťom a dať mu prsník vždy, keď sa zobudí. Pre muža to znamená, že svoju ženu stratí približne v čase večere, znovu ju uvidí v posteli, nie však ako manželku. Patrí už len dieťaťu. Nespočetnekrát každú noc do druhého, niekedy až do štvrtého roku života mu dáva prsník ako najistejší spôsob utíšenia nespokojného kriku. Hociktorý muž si potom rozmyslí, či prinesie tú istú obeť a privedie na svet aj druhé dieťa. Bez bradavky v ústach dieťa nezaspí a fľašu ako náhradu nechce. Tým je otec postavený mimo hry. Nemôže pomôcť, aj keby veľmi chcel.

- Niektoré matky sa vydesia vlastných vražedných predstáv, psychicky a fyzicky sa zrútiť a musia vyhľadať pomoc doktora alebo psychoterapeuta.
- Obetavosť niektorých otcov je pozoruhodná. Sú otcovia, ktorí, aby mohli uľahčiť milovanej žene, trávia noci na záhradnej hojdačke s dieťaťom v náručí alebo chodia hore-dolu po schodoch (s dieťaťom v šatke).
- Niektorí otcovia ten stres neunesú. S dieťaťom prišli o všetko: o lásku ženy, radosť z dieťaťa, pokojný domov. Cítia sa osamotení a nepochopení. Takto si muž život v mladej rodine nepredstavoval (žena však často tiež nie). Po častých hádkach, pri ktorých reaguje unavená žena a vydesený muž podráždene, sa nakoniec rozídu. Mladá, osamelá matka sa musí so svojimi starosťami vyrovnáť sama.

Možno máte takéto prípady medzi známymi. Možno premýšľate nad tým, či vôbec priviesť dieťa na svet, keď to má taký hororový koniec. Počúvate o týchto problémoch od svojich kolegov. Z najmilšieho dieťaťa na svete sa vyklúje skutočné kukučie mláďa.

Ako autorka knihy nemám v úmysle vám nahnať strach, skôr vydláždím cestu radosti z dieťaťa. Ako mladým rodičom vám chcem dodať toľko istoty, aby sa dieťa pri vás cítilo úplne bezpečne. Chcela by som, aby sa vám s vaším dieťaťom darilo tak dobre, aby ste túžili po ďalších deťoch a tešili sa zo širokej rodiny. Dieťa predsa potrebuje súrodencov a tento svet ďalších a ďalších potomkov.

Pri tejto príležitosti vám hneď dodám nádej: s ďalším dieťaťom pôjde všetko lepšie. Problémy so spánkom sa najčastejšie vyskytujú u prvorodencov. Viete prečo? Odpoveď je veľmi jednoduchá: rodičia nemajú pri prvorodenom dieťati ešte toľko sebaistoty. Opatrujú ho ako jemný a krehký drahokam. Často sa ho boja čo i len dotknúť.

Prečo sú mladí rodičia takí neistí? Existuje na to niekoľko dôvodov, ktoré ešte neskôr podrobnejšie vysvetlím, aby ste sa zbytočne netrápili pocitmi viny. Príčinou nie ste vy. Možno, že ste vyrástli v malej rodine, v ktorej ste nemali možnosť naučiť sa zaobchádzať s malými deťmi. Dožičila by som vám, aby ste mohli pozorovať mnohé dnešné mladé matky, keď majú malé dieťa prvý raz kúpať. Dostanú panický strach, že môžu dieťaťu niečo spraviť a s obdivom hľadajú na pôrodné asistentky, ako starostlivo s ich dieťaťom zaobchádzajú. Dieťa cíti neistotu matky všetkými zmyslami a reaguje nepokojne. Prvé dieťa je skrátka pokusný králik. Je to jeho osud. Odjakživa to tak bolo a v súčasnosti sa nedostatok skúseností prejavuje ešte viac. Pri ďalšom dieťati je to ľahšie. Čím viac detí privediete na svet a čím väčšia rutina to pre vás bude, tým si budete pri starostlivosti o deti istejší.

Mám pre vás ešte jednu útechu: to dieťa, ktoré vás teraz tak nekonečne stresuje, bude jedného krásneho dňa spať celú noc. Nie je síce úplne jasné, kedy. Možno až v puberte. Trochu šibeničný humor, ale predsa humor. Váš život nebude takto pokračovať donekonečna. A čo raz prejde, to môžete vydržať.

Táto kniha je napísaná tak, akoby sme spolu sedeli pri stole v mojej poradni. Mám ďaleko od toho, aby som rozširovala rad populárno-náučných kníh, ktoré vyrastajú na trhu ako huby po daždi, keď sa poruchy spánku u detí stali najpálčivejším problémom. Ak sa cítite ako v slepej uličke, aj tak nič čítať nebudete a už vonkoncom nie nejakú hrubú knihu. Naopak, túžite po tom, aby vás niekto jednoducho a bez obchádzok priviedol na správnu cestu, na konci ktorej sa nachádza riešenie, či dokonca vykúpenie. Bola by som rada, aby ste túto knihu vnímali ako smerovník, pomocou ktorého si budete pri starostlivosti o dieťa istejší, aby ste sa vyhli vyčerpávajúcemu stresu. Ide mi o to, aby ste mali radosť zo seba a z dieťaťa, a aby láska neobišla nakrátko.

