

SO NOČI NAPORNE?

Zakaj je spanje sploh pomembno?

V spanju se človekovo telo regenerira in nabere novih moči. Za otroka je spanje pomembno, ker se pomemben del razvoja dogaja ponoči. V nekaterih fazah spanja so možgani dosti bolj aktivni kot med budnostjo (novorojenček, čigar možgani so v fazi intenzivnega razvoja, prespi več kot dve tretjini dneva). Med spanjem se tudi izloča rasti hormon in otrok v prvem letu zraste več kot kadarkoli kasneje v življenju (z izjemo rasti v maternici, kjer je rasti skok še večji).



Ločimo med mirnimi fazami spanja, v katerih otrok spi praktično negibno, diha enakomerno, srčni utrip je enakomeren, in aktivnimi fazami (REM – »rapid eye movement«), za katere je značilno, da je možganska aktivnost primerljiva s tisto v budnosti, otrok v spanju dela različne grimase, dihanje je neenakomerno, prav tako tudi srčni utrip. V REM fazah navadno tudi sanjamo.

Potrebe po spanju glede na starost otroka

Starost	Priporočena količina spanja (v urah)	Starost	Priporočena količina spanja (v urah)
Novorojenček	15-18	10-15 mesecev	12-14
1-4 mesece	14-15	15 mesecev-3 let	12-14
4-8 mesecev	14-15	3-6 let	11-13
8-10 mesecev	12-15	7-12 let	10-11

Težave s spanjem so ena od razvojnih težav, ki so običajne pri otrocih, starih od treh do osmih let. V obdobju zgodnjega otroštva otroci pogosto poskušajo odložiti odhod v posteljo. Včasih odhodi v posteljo postanejo pravi boji, ki se lahko kažejo kot:

- bitka ob odhodu v posteljo: otrok noče v posteljo ob določenem času, se z ignoriranjem/prepiranjem/pobegom/napadom trme upira vsakršnim prošnjam/navodilom/zahtevam staršev, da naj gre spat;
- »igra« ob odhodu v posteljo: otrok si izmisli vrsto scenarijev za odlašanje odhoda v posteljo, v katerih morajo svojo vlogo odigrati tudi starši, če hočejo, da bo otrok zaspal, npr. prepričuje starše, da bo šel spat čez pet minut, ko bo konec risanke; da je žejen; da mora voščiti lahko noč hišnemu ljubljenu; da bi rad slišal samo še eno pravljico; da mora še enkrat na stranišče; da je nekaj pozabil povedati očetu ipd.;
- pozivanje: otrok gre v posteljo, nato pa znova in znova poziva starše, da pridejo nazaj k njemu, pozivi pa ob ignoriranju lahko prerastejo v čustveno izsiljevanje z jokom in kričanjem;
- obiski v posteljo staršev: otrok se zaradi različnih razlogov navadi prihajati v posteljo svojih staršev, to navado pa je težko prekiniti.

Najbolj učinkovit način odhoda v posteljo je **vzpostavljanje razmeroma kratke redne rutine**, kar pomeni, da vsak večer izvajamo enake mirne rutinske dejavnosti v enakem zaporedju (npr. umivanje, preoblačenje, polaganje medvedka v posteljo, branje pravljice, poljub za lahko noč). Rutina otroku zagotavlja občutek varnosti ter mu omogoča, da se pred spanjem umiri.

Razlogi za odlaganje odhoda v posteljo so lahko različni. Najpogosteje se otrok **noče ločiti od zanimivega sveta**, vzrok za to, da noče iti spat ali želi spati pri starših, pa so lahko tudi **strahovi** (npr. pred temo). Starši otroku najbolj učinkovito pomagajo premagati njegove strahove tako, da ga naučijo spretnosti, s katerimi se lahko sooči s predmetom ali situacijo, ki mu vzbuja strah, da otroka postopno pripeljejo v stik s predmetom strahu ter da mu omogočijo, da se postopno seznanja s predmetom strahu v okoliščinah, ki mu hkrati omogočajo umik. Poleg tega lahko otroka naučijo nekaterih vedenjskih tehnik, ki jih lahko nato sam uporablja, npr., *da se sprosti pred spanjem, da zastrašujoče misli nadomesti s prijetnimi, da pred spanjem misli na lepe stvari, da si daje besedna navodila za spoprijemanje s stresnimi situacijami*. Pomembno je tudi, kako se starši sami vedejo do predmeta otrokovega strahu. Posmehovanje, kaznovanje, ignoriranje ali pretirano ukvarjanje z otrokovimi strahovi lahko strahove še poslabša.

Prebujanje ponoči se v obdobju zgodnjega otroštva običajno pojavlja priložnostno, npr. zaradi preutrujenosti, pretežke večerje, v času toaletnega treninga, in ne predstavlja hujših težav. Lahko pa se pojavi kot posledica močnega strahu pred ločitvijo od staršev, odziv na vključitev v jasli ali na stresne dogodke (npr. bolezen v družini, daljša odsotnost enega starša). Nočno prebujanje običajno mine ob koncu predšolskega obdobja. Tudi občasna hoja ali govorjenje v spanju sta v zgodnjem otroštvu razmeroma pogost pojav, ki je redko povezan s čustvenimi težavami. Pogoste tovrstne motnje spanja pa lahko odražajo čustvene težave in zahtevajo dodatno pozornost.

Vsebina **sanj** je povezana z otrokovimi izkušnjami in osebnostnimi značilnostmi. Neprijetne sanje so pogostejše ob dolgotrajnejši hospitalizaciji otroka ali ko je otrok bolan. Približno četrtnina otrok med tretjim in osmim letom starosti doživlja **nočne more** in **groze**. Zlasti v obdobju zgodnjega otroštva jih pogosto povzročijo poslušanje ali gledanje grozljivih zgodb ali filmov, saj imajo otroci v tem obdobju se težave z ločevanjem domišljije in resničnosti. **Nočne more** so zastrašujoče sanje, ki se pojavijo, če otrok predolgo ostane pokonci, ima težko večerjo tik pred spanjem ali zaradi prevelikega razburjenja. Zaradi nočnih mor se otrok običajno zbudi in jih lahko zelo živahno obnovi. Vsak otrok ima občasno nočne more, najpogosteje se pojavljajo okrog šestega leta starosti, nato pa s starostjo njihova pogostnost hitro upada. Pogosto se pojavijo po stresnem dogodku (npr. nesreči, selitvi, menjavi vrtca) ali zaradi čustvenih težav pri otroku (npr. težave s spoprijemanjem z ločitvijo staršev). Vsebina otrokovih nočnih mor se najpogosteje navezuje na to, da ga nekdo lovi, na padanje in na izgubo bližnjih oseb. **Nočne groze** se običajno pojavijo sredi noči, ko otrok nenadno preide iz globokega spanja v bolj površinsko fazo spanja. Doživljanje nočnih groz se kaže kot stanje panike – otrok je gibalno dejaven, lahko močno kriči. Hitro diha in boljši predse, pri čemer ves ta čas spi in ga ni moč zbuditi, nato pa se razmeroma hitro umiri. Otrok se ne zaveda nikakršnih zastrašujočih



Kranjski vrtci, Ulica Nikole Tesle 2, 4000 Kranj, Slovenija, T 04 20 19 200, E info@kranjski-vrtci.si, www.kranjski-vrtci.si

sanj ali misli ter se zjutraj ničesar ne spomni. Vzroki za pojavljanje nočnih groz so neznani, običajno do približno šestega leta starosti minejo sami od sebe in brez strokovne obravnave.

Predšolski otroci pogosto **želijo spati ob prižgani luči** (lahko samo odlagajo spanje) in **spati z določeno igračo, krpo ali drugim predmetom** (prehodni predmet). Uporaba prehodnega predmeta olajšuje razvoj otrokove neodvisnosti in ne predstavlja motnje.

Viri:

Kavčič, T. in Fekonja. U. (2004). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.): *Razvojna psihologija* (str. 334-349). Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

(n.d.). *Koliko časa naj bi otroci spali?* Za starše, koristne informacije za starše. Povzeto 16. 8. 2018 z <https://zastarse.si/otroci/koliko-casa-naj-bi-otroci-spali/>

(n.d.). *Moj otrok ne spi.* Mama.si. Povzeto 16. 8. 2018 z <http://mama.si/domov/moj-otrok-ne-spi>