



CSALAMÁDÉ ötletbörze szülőknek

A rovatot írta: Brezóczki Bianka

Gyermekkorban az egyik leggyakoribb probléma az alvászavar. A gyermekek és serdülők alvászavarai közé tartozik többek közt az obstruktív alvási apnoe, az alvajárás, az alvás közbeni beszéd, az éjszakai felriadás és az álmatlanság. Ha a gyermek szunyókál, elbóbiskol rövid autóutakon vagy tévénézés közben, esetleg előfordulhat, hogy nehezen tud elaludni, vagy éjszaka felébred, és a szülőre vágyik, vagy nem érzi magát felfrissültnek egy teljes éjszakai alvás után, érdemes lehet fokozottan odafigyelnie rá. A legtöbb gyermek alvásproblémái csak alkalmanként fordulnak elő, nem súlyosak, és idővel maguktól elmúlnak. Ha mégsem, akkor komolyan kell venni őket és felkeresni a gyermekorvosát. Ugyanis, amellet, hogy nyugtalanítóak, zavarhatják gyermek tanulását, koncentrációs és teljesítőképességét, figyelmét, viselkedését és hangulatát. Ilyenkor elképzelhető, hogy valamilyen fizikai vagy mentális egészségügyi probléma áll a háttérben.

Hogyan segíthet?

- **Fontos, hogy gyermekének rendszeres alvási rutinja legyen:** Határozza meg a lefekvés és a felkelés rendszeres idejét, valamint igyekezzen betartani ezeket az időpontokat.
- Alakítson ki gyermekével egy **következetes, nyugodt lefekvési rutint**. Ez kezdődjön csendes idővel, amely segít a gyermeknek a megnyugvásban - például fürdés, majd egy rövid esti mese, mielőtt jó éjszakát kívánna neki. Ez segít a gyermekeknek megnyugodni, és a végén könnyebb lesz az Ön jelenléte nélkül is elaludnia.
- Ha már szilárd táplálékot ad gyermekének, a legjobb, ha éjszaka nem ad neki cumisüveget vagy cumit - ha felébred, és nem találja, valószínűleg sírni fog. **Egy plüssállat** vagy **kedvenc takaró** gyakran segíthet a kisgyermekeknek megbirkózni a szeparációs szorongással.
- Próbálja kerülni **az okostelefonok, számítógépek és a TV** használatát lefekvés előtt.
- Kamasz gyermekénél lefekvés előtt **négy órával kerüljék a koffeint és a nehéz testmozgást**, mivel nehezíthetik az elalvást.

- Ha a gyermek fél a sötétben, érdemes lehet **felkapcsolni egy halvány, éjjeli lámpát**, ugyanis az **extra biztonságot nyújthat** az ágyában éjszaka, feltéve, hogy az nem elég fényes ahhoz, hogy megzavarja az alvását.
- **A gyermek ne aludjon háziállattal együtt.** Ezt a szokást nehéz lehet megtörni, de a szeretetre méltó kutyája vagy macskája ébren tarthatja. Ha a háziállat hozzábújik, vagy zajt csap, az felébresztheti a békés álomból.
- Kerülje el, hogy **túl éhesen vagy jóllakottan** feküdjön le aludni gyermeke. Jó ötlet lefekvés előtt könnyebb ételeket fogyasztani (például meleg tej és banán). A lefekvés előtti egy-két órán belüli nehéz ételek azonban ébren tarthatják a gyerekeket.
- Segítsen gyermekének napközben felismerni az alvás közbeni **félelmeit**. Ellenőrizték együtt azt például, hogy nincs az ágya alatt semmi. Ha nem lefekvéskor, hanem napközben beszél a félelmeiről, az szintén segíthet az éjszakai szorongás elkerülésében.
- **Kerülje a félelmetes könyveket, filmeket vagy tévéműsorokat**, még napközben is. Ezek csak felerősítik a gyermek képzeletét, és éjszaka tovább fokozzák a félelmeit.
- **Bátorítsa gyermekét, hogy maradjon az ágyban, még akkor is, ha éjszaka felébred.** Ha azt szeretné, hogy a gyermeke megtanulja, hogy az ágya egy biztonságos hely, akkor jobb, ha mellette ül, amíg visszaalszik, elalszik.

A rovat forrása:

<https://kidshealth.org/en/kids/cant-sleep.html>

<https://kidshealth.org/en/parents/sleep-problems.html>

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people/information-for-parents-and-carers/sleep-problems-in-childhood-and-adolescence-for-parents-and-carers>

További hasznos tanácsok (angol nyelven):

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/health/sleep-problems-in-young-children/>

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/sleep/sleep-problems/persistent-sleep-problems>

<https://theconversation.com/10-reasons-kids-develop-sleep-problems-and-how-parents-can-help-140196>

<https://www.helpguide.org/articles/sleep/childhood-insomnia-and-sleep-problems.htm>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41