



Baimė miegoti

VAIVOS GRIGAITIENĖS TEKSTAS.
BRIGITOS GRIGIENĖS NUOTRAUKOS, WWW.BRIGITAFOTO.LT

Niekad nemaniau, kad vaiko negalėjimas užmigti dažnai yra susijęs su tėvų jausmais jam ir ypač su mamos nerimu. Jeigu mažylis atbėga į tėvų lovą vidury nakties, tai dažniausiai rodo, kad mama nesąmoningai dėl jo nerimauja. Pasvarstykime, kiek vaiko miegas susijęs su pačių tėvų ramybe.



Konsultuoja individualiosios (Adlerio) psichologijos analitikas seksologas Viktoras Šapurovas

Maži vaikai dažnai prisigalvoja įvairių priežasčių, kad tik jiems nereikėtų miegoti. Kai tėvai paguldo, prisimena, kad nori į tualetą arba valgyti. Kodėl miegas mažiems vaikams kelia tiek neigiamų emocijų?

Manau, pirmiausia vertėtų žinoti, kad miegas yra vadinamas laikinąja mirtimi. Tai būseną, per kurią mes negalime savęs kontroliuoti, iki galo funkcionuoti ir laikinai tarsi išeiname iš gyvenimo. Mes, suaugusieji, miegoti nebijome, dažnam miegas susijęs su malonumu, nes pasitikime savo jėgomis, jaučiamės saugūs, žinome galimybes, orientuojamės aplinkoje. Mažas vaikas nesijaučia toks saugus kaip suaugęs žmogus, saugumo jausmas stiprėja augant. Todėl ir bijo užmigti, neretai stengiasi atitolinti „nugrimzdimą“ į laikinąją nebūtį. Naujagimis yra visiškai nesaugus ir priklausomas nuo mamos. Jis turi jausti mamos kūną, jos rankas, žinoti, kad šalia yra maisto. Augdamas vaikas pradeda geriau suvokti, kas vyksta aplink, ima pasitikėti savo jėgomis, didėja supratimas apie pasaulį, tuo pačiu metu suvokimas, kad atsigulti ir užsimerkti nėra pavojinga, o išsimiegoti malonu. Tarp suaugusio žmogaus ir vaiko yra dar vienas skirtumas – suaugęs žmogus pats sprendžia, kada jam metas į lovą, ir tarsi valdo miegą, dėl to jaučiasi saugus. Vaikas negali rinktis, kada eiti miegoti, nes tai už jį padaro tėvai.

Vadinasi, vaikas nuo pat kūdikystės bijo užmigti? Net jei nieko nenutuokia apie gyvenimą ir juo labiau mirtį?

Dažnai tėvai, labai mylėdami kūdikį ir baimindamiesi dėl jo ateities, sveikatos, nesąmoningai „perduoda“ savo baimes, kurios, paprastai tariant, ir trukdo miegui. Jeigu tėvai, ypač mama, labai nerimauja, jaudinasi, savo nerimu užkrečia kūdikį, kuris būdamas mamai ant rankų nesijaučia visiškai saugus.

Nors ji ramiu balsu dainuoja lopšinę, mamos nerimą vaikas vis tiek jaučia ir negali užmigti.

Apie kokį mamos nerimą kalbate? Baimę dėl to, kad kūdikis gali būti nesotus ir pan., ar tokį, kuris tūno pasąmonėje?

Kalbu apskritai apie nerimą, kurio turi kiekvienas žmogus. Vienas – daugiau, kitas – mažiau. Apie nerimą, kuris lydi mus nuo vaikystės, jį padidinti gali kasdieniai įvykiai: darbo rūpesčiai, piniginių bėdos, šeiminių gyvenimo sunkumai. Jeigu mama yra nerimaujanti iš prigimties, o dar jai ant pečių užgula daugiau rūpesčių, natūralu, kad jos savijauta pablogėja. Labai dažnai suaugę žmonės patys negali įvardyti savo nerimo, nesuvokia jo, bet jis egzistuoja ir veikia vaiką. Viską, ką jaučia tėvai, vaikas sugeria it kempinė, augdamas perima jų psichikos ypatybes. Iš kurio daugiau, priklauso nuo to, su kuriuo tėvų yra artimesnis.

Iš esmės vaiko gebėjimas užmigti priklauso nuo tėvų vidinės būsenos,

Pagerėjus tėvų (ypač mamos) psichologinei būsenai, dažniausiai baigiasi ir vaiko miego bėdos.

nuo sugebėjimo mylėti savo atžalas, jų neverčiant, nespaudžiant, o suteikiant laisvą galimybę užmigti. Tėvams tenka nelengva užduotis. Viena vertus, jie be sąlygiškai myli savo vaiką, antra vertus, turi sukurti jam režimą, miego ritmą, prižiūrėti, kad jis laiku nueitų miegoti, kad pakankamai laiko miegotų. Be to, labai svarbu, kad miegas netaptų kalėjimu, kai mažylis būtinai privalo eiti miegoti vis tuo pačiu metu, būtinai toje pačioje lovoje, būtinai namuose ir t. t. Reikia daug meilės ir dėmesio, kol tėvai pajunta, kad šią minutę mažylis dar negali gultis, nes jam nesimiegos, jį reikia nuraminti ir išaiškinti, kad jau miego metas, bet neturi būti prievartos. Daug

jausmų reikia įdėti, kad vaikas suprastų, jog jo aplinka saugi, kad yra mylimas, o miegas nėra bausmė ar priešas.

Guldydami vaiką, nors matome, kad jis dar nenori miegoti, naudojame prieš jį prievartą?

Taip, vaikas iš tiesų jaučia prievartą. Suprantu, kad būna aplinkybių, kai būtina užmigdyti vaiką. Antraip jis neišsimiegos, kad gali tėvai neturėti laiko ilgai aiškinti, jog metas į lovą. Bet noriu pabrėžti, kad jeigu tėvams pavyksta su vaiku sukurti tikrą ryšį, pagrįstą meile, mažylį užmigdyti būna paprasčiau. Vaikas ramiai užmigs, kai žinos, kad jo aplinka saugi, tai yra girdėdamas mamos balsą, žinodamas, kad tėtis šalia. Ne kas nors kitas, tėvai garantuoja vaikui geras emocijas prieš miegą.

Vaikai dažnai nenori miegoti dieną. Kartais net į darželį nenori eiti, nes ten reikės miegoti. Kodėl?

Dieną vaikas gali būti nepakankamai pavargęs, kad norėtų miego. Todėl reikėtų pagalvoti, ar jo veikla tinkama, o gal jis per daug žiūri filmukų ir neišsidūksta? Darželyje vaikai nenori miegoti irgi dėl tėvų jausmų. Juk jiems ne taip lengva savo vaiką palikti svetimiams žmonėms ir išeiti uždarius duris. Ar vaikas miegos darželyje, labai priklauso nuo tėvų elgesio. Įsivaizduokite, kaip jaučiasi tas mažylis, kuris nuolatos girdi, kad mama bijo jį palikti darželyje, jeigu kalbasi su tėčiu, kokia bloga auklėtoja. Visa tai girdėdamas vaikas nenorės mie-

goti darželyje, nes jame nesijaus saugus, nesijaus saugiai su auklėtoja.

Ištis įdomu, kodėl vieni vaikai užmiega bet kokiomis sąlygomis (kad ir parpuolę ant grindų), o kiti gali miegoti tik savo namuose.

Svarbu ir vaiko įgimtos temperamento savybės. Yra vaikų, kurie, nors ir tinkamai auklėjami, negali bet kur užmigti.

Kaip manote, ar gerai, kai vaikas miega tėvų lovoje? Joje jis turėtų jaustis saugus.

Labai gerai, kai vaikas saugiai jaučiasi savo lovoje. Kai nenori naktį atbėgti pas tėvus, kai jam gera būti savo erdvė-

je. Tai siekiamybė. Tad nuo gimimo jis turi būti nuosekliai „viliojamas“ į savo lovą. Aišku, naujagimis, mažas kūdikis turi būti šalia tėvų arba vienoje lovoje miegoti, galbūt miegoti tame pačiame kambaryje, nes tik taip jausis saugiai. Tačiau paaugęs iš tėvų lovos turėtų būti perkeltas į lovytę, vėliau – į atskirą kambarį. Kada ateina metas mažyliui atskirai miegoti, turėtų pajauti patys tėvai, stebėdami savo vaiką, jo gebėjimus, norą atitolti nuo mamos. Svarbu, kad sutuoktiniai nepamirštų, jog yra ne tik tėvai, bet ir vyras su žmona. Nuo jų gebėjimo džiaugtis vienas kitu, nuo džiaugsmo, kurį teikia visapusiškas fizinis artumas (ne vien seksualinis), nuo jų laimės priklauso ir vaiko gebėjimas užaugti laimingu žmogumi. Aišku, kai gimsta kūdikis, visas dėmesys yra skiriamas tik jam, bet ilgainiui to dėmesio vaikui reikia mažiau, jis labiau susijęs su konkrečiais poreikiais, o tėvai turėtų rasti galimybę pabūti kartu. Ir jeigu vaikas vidury nakties atbėga į tėvų lovą, reikėtų susimąstyti, kodėl. Dažniausiai atbėga, nes jaučia mamos nerimą. Mamos ir vaiko santykis yra išskirtinis. Nuo jos daugiausiai priklauso, koks užaugs vaikas. Kartais mama, manydama, kad tai „mano vaikas“, ir nenorėdama jo paleisti, neleidama jam pačiam spręsti, mokytis būti savarankiškam, daro klaidą. Maždaug iki pusantrų metų įprasta, kad vaikas visada šalia mamos, vėliau – nebe. Per daug prieraiši mama neleidžia vaikui augti savarankiškam ir tarp kitų kyla ir miego bėda. Atbėgdamas į tėvų lovą dažniausiai mažylis vykdo nesąmoningą mamos norą visą laiką būti kartu, jį perdėtai saugoti, per daug juo rūpintis, nors to rūpesčio reikia vis mažiau.

Bet juk tai įprasti mamos jausmai...

Reikia paisyti, ko reikia vaikui. Normalu yra pastebėti, kad vaikas jau gali būti pats atsakingas už tam tikrus veiksmus, kad jau gali atskirai miegoti, apsi- rengti, išsivalyti dantukus. Užuoat rišus vaiką prie savęs, reikia leisti jam atitolti, būti vis savarankiškesniam. Noras pri- rišti vaiką prie savęs kyla iš dalies dėl to, kad mūsų visuomenėje pati moteris jau- čiasi mažiau saugi už vyrą. Įdomu tai, kad pagerėjus tėvų (ypač mamos) psi- chologinei būsenai, dažniausiai baigiasi ir vaiko miego bėdos. Kartais žmonės sako, kad nieko nekeitė, nieko nedarė, o vaikas pradėjo gerai miegoti. Jeigu mama ir tėtis ramūs, niekas netrukdo ramiam jo miegui.

6 MIEGO RITUALAI

Vaikas lengviau užmigs ir jausis saugesnis, jei jį nuraminsite prieš miegą.



Konsultuoja vaikų
Vilniaus m. vaikų
lopšelio–darželio
„Pilaitukas“ auklėtoja
Raminta Užusienienė

1 „Viens du trys... bumt...“

Pasodinkite vaiką ant kelių priešais save. Sakykite: „Viens du trys... bumt...“ Sulig žodžiu „bumt“ švelniai susidauškite su vaikelu kaktomis. Vėliau galite nosimis, alkūnėmis, keliais, skruostais, ausimis, smakru. Svarbiausia – labai švelniai.

2 „Kas ten vaikšto nuga- ryte?“

Vaikui atsigulus savo pirštais imituokite gyvūnų elgseną: meškos ėjimą, zuikio šokinėjimą... Vyresniam vaikui tai gali būti ir puiki užduotis – atspėti, kas ten vaikšto po jo nugarytę.

3 „Važiuoja traukinukas“.

Vaikas greičiau nubėgs į savo lovelę ramiai sakant: „Čiuku čiuku rieda traukinukas, vagonė- lius tempia, nieko neaplenkia. Ar tikrai?“ Tuomet galima skaičiuoti, trepsėti. Nepastebėsite, kaip mažylis atsidurs savo lovelėje.

4 „Stebuklinga plunksne- lė“.

Vaikui atsigulus drauge

paieškokite plunksnelės tardami: „Stebuklinga plunksnele, kur tu?“ Kelis kartus ramiai pakvieskite ją. Imituodami, kad ji atskrenda, pakutenkite pilvuką, kojytes, nu- garytę, pirštukus... Mažajam daug džiaugsmo teiks ir miegojimas drauge su plunksnele, kuri saugos jo ar jos saldžiuosius sapnelius.

5 „Nepaprastas akmenukas“.

Drauge su vaiku susiraskite kieme patinkantį akmenuką, kuris bus nepaprastas, nes saugos jo sapnelius. Grįžę namo drauge nu- spalvinkite, o vėliau leiskite vaikui pasirinkti vietą lovoje, kurioje jis paslėps akmenuką (po antklode, paklode, čiužiniu). Taip jis saugos visą naktį mažylį ir jo sapnelius.

6 „Karalaitė/karalaitis“.

Kai pasekate pasaką prieš miegą, pasiūlykite vaikui pasitikrinti, ar jis tikrai yra karalaitis ar karalaitė. Papasakokite, kad kartais vaikui miegant ateina stebuklingos fėjos, kurios tikrus karalaičius ar karalaites apdovanoja. Vaikui miegant jam po pagalve, antklo- de, paklode, čiužiniu paslėpkite kokią nors mielą smulkmenėlę. Ryte pabudusiam bus smagu įsi- tikinti, kad jis tikrai yra karalaitis.

