



DINAMIKA

Dr. Eduard Estivill  
Sylvia de Béjar

# Aludj jól, gyermekem!

*Később súlyos  
következményei lehetnek  
a gyermekkori  
alvászavaroknak*

EUROPÁBAN  
SIKERKÖNYV  
AZ ALVÁS-  
ZAVAROK  
MEGOLDÁSÁRA

MARFA-MEDITERRÁN



## ELŐSZÓ

### KÉTSÉGBEESETT SZÜLŐKNEK...

**KÉRDÉS:** Miért hinnék el, hogy ez a könyv megoldja az életünket, ha eddig minden arra vonatkozó tanács, hogy hogyan altassuk el a gyereket, hiábavalónak bizonyult?

**FELELET:** Mert ez a módszer az esetek 96%-ában bevált, és ennek köszönhetően több ezer kisgyerek egy pillanat alatt elalszik már... a szüleivel együtt.

### ... ÉS A CSECSEMŐK SZÜLEINEK

**KÉRDÉS:** Miért érdekelne minket ez a könyv?

**FELELET:** Mert minden szülőnek az az álma, hogy a kisbaba egy pillanat alatt elaludjon, és ne legyen cirksuz vele; ha mindjárt az elején rászoktatjátok, el is fog aludni nyomban.

## I. FEJEZET

# *Nem alszik a gyerek, és mi sem*

(A kialvatlanság káros hatásairól)



**A**mikor valami háztartási gépet veszünk, mondjuk, egy egyszerű narancsprést, a bolti eladó kedvesen elmagyarázza nekünk, hogy kell kinyomni vele a narancsot, és mintha ez nem lenne elég, még egy használati utasítást is a kezünkbe nyom arra az esetre, ha bármi problémánk adódna. Sőt, mi több: mivel lelkiismeretes ember, ha Exprimex narancsprést vettünk, nem a Zumox narancsprés használati utasítását nyomja a kezünkbe, és persze nem az 1996-os modellt, ha az, amit vettünk, a 2010-es generáció „megacsodája”.

De amikor csecsemőkről, ezekről a végtelenül törekeny apróságokról van szó, akiket olyan megilletődötten nézünk, más a helyzet: semmi magyarázat, semmi használati utasítás, pedig mennyivel hamarabb találták fel őket, mint a narancsprést!

Amikor a néhány napos csöppséggel a karunkban elhagyjuk a klinikát, úgy visszük haza, hogy nincs más hozzá, csak a jó szándék, hogy a lehető legjobban bánjunk vele. Aztán, nem is olyan ritkán, szembe kell nézniünk azzal a ténnyel, hogy ez bizony kevés – különösen akkor, amikor oda jutunk, hogy el kell altatni a csecsemőt. Nem igaz?

Az első napokban minden a feje tetejére áll, mindkét szülő kimerülten támolyog, mert egy pillanatra se hunyta

le a szemét, és folyton csak úgy táncolt, ahogy a kis jövevény füttyült. De egyikük se panaszkodik. Mindnyájan elfogadjuk, több-kevesebb örömmel, hogy gyermekünk szerencsés megszületéséért többek közt azt az árat is meg kell fizetnünk, hogy alig tudjuk lehunyni a szemünket... legalábbis az első hetekben. „Semmi baj”, mondogatjuk egymásnak biztatóan. „Hamarosan megoldódik a dolog. Pérezék is megmondták, hogy három hónapos korukban az összes gyerekük már úgy aludt, mint a bunda, amint lefektették őket – és ők csak tudják!” Így vigasztaljuk magunkat, abban a mély meggyőződésben, hogy a hét Pérez gyerek annak a ténynek a cáfolhatatlan bizonyítéka, hogy minden megy majd, mint a karikacsapás.

De, úristen, mi lesz, ha nem így történik? Például, ha a mi édes kisbabánk rá se ránt Pérezékre, múlik az idő, és eljön a várva várt negyedik hónap, de a kis Martitának esze ágában sincs változtatni a dolgokon: vagyis minden éjjel háromszor, négyszer, ötször és ki tudja, még hányszor felébred, és felébreszti a családot.

Mert hát, amint elkezd nyöszörögni, anyu és apu, együtt vagy felváltva, felkelnek, és mint valami bolyongó lelkek, odaimbolyognak a bölcsőhöz, és vigasztalni kezdik a kisbabát. Simogatják, vizet adnak neki, anyu megszoptatja, cumit nyomnak a szájába, beszélnek hozzá, énekelnek neki, ringatják... és Martita pár perc múlva elalszik. A szülők fellélegeznek, de csak rövid időre: egy, másfél, esetleg két óra múlva megismétlődik a jelenet.

„Mi baj van?” – kérdezik a szülők kétségbeesetten. „Mi az, amit rosszul csináltunk?” „Lehet, hogy valami baja van?” „Vagy nagyon elkényeztettük?” „Úgy érzi, hogy nem szeretjük?” „Talán az elválasztás miatt szenved?” Ez utóbbit anyu szokta mondani – apu csak hallgatja révete-



gen –, aki addigra már elolvasott hat-hét könyvet, olyanokat, mint Hogyan neveljünk tökéletesre a gyermekünket egy tökéletlen világban, Vájlj kiváló anyává harminchét óra alatt, és A sírós csecsemők apáinál tapasztalt öngyilkossági hajlamok.

De hál' istennek, a 4/A-ban lakó szomszédasszony, aki minden lében kanál, a segítségükre siet: „A 2/B-ben lévő csecsemővel ugyancz volt. Legyetek nyugodtak: egy-két nap, és alszik majd, mint a tej; biztos kólikája van, vagy éhes, vagy valami hasonló.” Nahát, most aztán megmondta! A szülők végre tisztán látnak. Halleluja! Megvan az ok: „A kicsinek kólikája van. Ha elmúlik, alszik majd, mint a tej. Szegénykém, hogy szenvedhetsz, te kis angyal. Gyere, anyu felvesz!” Anyu karikás szemén aztán négy réteg alapozó sem segít, apuén sem, de őt ez kevésbé érdekli, legalábbis ezt mondja.

De menjünk tovább, mert itt még nincs vége a dolognak. Szegény Martita? – ugyan! Inkább: szegény szülők! Milyen naivak.

A kólikára idővel már nem lehet ráfogni a dologot, és akkor azt mesélik be nekik, hogy a kicsinek jön a foga: „Hogy kívánhatjátok, hogy aludjon, amikor úgy fáj szegénykének” – amit egyébként be is kéne bizonyítani. Ez után a magyarázat után a sikerlista másik slágere jön: „Ha majd megtanul járni, megoldódik a probléma. Majd meglátod, úgy kifárad az egész napi futkosásban, hogy este alszik majd, mint akit agyonvertek.” De nem, ő aztán nem; a gyerek letudja a napi maratoni futását (mi pedig természetesen ott vonszoljuk magunkat a nyomában), de este, amikor lefektetjük, kezdődik a mindennapos dráma: ő, mint aki újjászületett, mindenhez van kedve, csak elaludni nem, mi pedig... nem kell tovább mondani.

És jöhetnek újabb magyarázatokkal, hogy „felment-sük” a kicsikét: majd ha megszokja, hogy cumi nélkül aludjon el, majd ha már nem kell pelenkázni, majd ha bölcsődébe megy... és így tovább, „századokon át”. Jó, ezt csak úgy mondjuk, mivel „ne félj, drágám, majd ha férjhez megy, aznap éjjel nyugodtan alhatunk”. „Ez az, ez az: kínlódjon vele a férje!” Szegény kis Marta, kétéves sincs még, és már túl akarnak adni rajta.

Mintha ez a sok „szörnyűség” nem volna elég, más, nem kevésbé elbizonytalanító tényezők is járulnak hozzájuk: a nagyszülők, nagybácsik, nagynénik, barátok, szomszédok különböző észrevételei, tanácsai és kritikái... Miért hiszik valamennyien azt, hogy joguk van véleményt mondani, miközben úgy néznek ránk, mint valami ügyefogyott alakokra, vagy – mondjuk csak ki – mintha rossz szülők lennénk? Ki nem hallott például olyat, hogy „A mai szülők már nem értenek úgy a neveléshez, mint a régiek, és lám, itt az eredmény”, vagy ehhez hasonló kedves mondatokat? Anyu és apu meg csak hallgat, nehogy az anyós – a szomszédasszony, a boltos, a taxisofőr vagy bármely más ítélőbíró – még jobban feltúrázza magát, és aztán olyan idegrohamot kapjunk, hogy a torkának ugrunk. Vigyázat! neves ügyvédektől tudjuk, hogy nem sokra mennénk az- zal, ha pillanatnyi elmezavarra hivatkoznánk, úgyhogy csak semmi meggondolatlan kézmozdulat!

A helyzet az, hogy a szegény szülők – miért hisszük mindig azt, hogy bárki más többet tud, mint mi? – mindenféle sületlenséget meghallgatnak, és mindent megpróbálnak, csak hogy bekövetkezzen a várva várt csoda.

• Azt mondják nekik: „Adjatok gyógyteát a gyerekeknek” – és ők valóságos gyógytea, gyógypárlat és más varázs-



italok szakértőivé nővik ki magukat, a herbária-bolt tulajdonosnőjének és a család vajákos tagjainak legnagyobb örömére.

• Ezt prédikálják nekik: „Hagyjátok csak sírni, az lesz a legjobb: majd csak álomba sírja magát”, ők meg majdnem megsüketülnek, aztán a gyerek két órán át tartó hisztérikus bőgése és a szomszéd fenyegetőzése után, hogy feljeleníti őket, beadják a derekukat.

• Ezt tanácsolják nekik: „Tegyetek föl neki valami klasszikus zenét”, mire ők rohannak, és megveszik Vivaldi Négy évszakjának legújabb felvételét, pedig a rumbát, a salsát és a csacsacsát szeretik, naná hogy nem, hiszen „az ember most már családapa, de azért továbbra is fiatal” (mintha a kettő kizárná egymást).

• Erre biztatják őket: „Tegyétek be a gyerek kocsiába, és vigyétek ki sétálni” mire uccu, pizsamában ki az utcára, hogy aztán a mellettük elhaladó járókelőktől ilyen megjegyzéseket kelljen zsebre vágniuk: „Mit szólsz ehhez, éjnek évadján sétálni egy csecsemővel! Egyeseknek meg kéne tiltani, hogy gyerekük legyen...” Mintha az ablakon át odakínálhatnák a járókelőknek Martitát: „Tessék, itt van, magának ajándékozzuk.”

Végül is, mire vezet a sok próbálkozás? Az égvilágon semmire, na persze. A gyerek továbbra sem tud elaludni. A szülei sem.

Ez így, ahogy most elmeséltük, akár mulatságos is lehet, de nem az: a rossz alvás Martitára meg a szüleire nézve is nagyon káros... és szerencse, hogy nincs több kisgyerek a családban!

## A gyerek rossz alvásának következményei

### Csecsemőknél és kisgyerekeknél

- Sokat sír
- Ingerlékeny, rosszkedvű
- Nem tud odafigyelni
- Teljes függés a gondozójától
- Esetleges növekedési problémák

### Iskolás korú gyerekeknél

- Romlik a tanulmányi eredménye
- Bizonytalanság
- Félénkség
- Rosszalkodás

### A szülőknél

- Bizonytalanság
- Bűntudat
- Kölcsonös vádaskodás: „te kényeztetted el”
- Tehetetlenség
- A kudarc szégyene
- Fáradtság

Csak meg kell figyelni, hogyan fejlődik egy emberi lény élete első éveiben, és akkor rájövünk, hogy rövid idő alatt milyen hatalmas változáson csik át: egy újszülött és egy négy hónapos csecsemő közt jóformán már nincs semmi hasonló, ugyanígy van ez egy négy hónapos csecsemővel meg egy kétéves kisgyerekekkel vagy a kétévessel meg a négy-öt évessel... És ha ezek a változások fizikai téren



nyilvánvalóak, akkor tisztában kell lennünk azzal, hogy érzelmi és szellemi téren is ugyanilyen nagyok. Végül is az történik, hogy teljesen önállóan lényekből önálló személyekké válnak, és ahhoz, hogy ez bekövetkezzék, és a legjobb körülmények közt következzen be, nyilvánvalóan rengeteg energiát kell kifejteniük; annak, hogy ezt a rengeteg energiát pótolni tudják, az a feltétele, hogy jól táplálkozzanak és kipihenjék magukat.

De mi történik, ha egy gyerek nem alszik jól? Ez a magatartására hat ki leginkább. Ha Martita sokszor felébred éjszakánként, nem tudja kipihenni magát. Ettől nyugtalanná válik, mivel a fáradtság nem úgy hat rá, mint a felnőttekre: nem bágyad el, hanem zaklatott állapotba kerül tőle. Érthető hát, ha gyakrabban sír, ha minden ok nélkül, könnyen rosszkedvűvé válik, semmire sem tud odafigyelni, és mindezek következtében rendkívüli mértékű függőségbe kerül azokkal, akik gondozzák (a mamája szinte lélegzethez se jut tőle). Ettől hosszabb távon félték és bizonytalan lány lesz belőle, aki nehezen tud kapcsolatot teremteni a többi gyerekkel, és az iskolában sem állja meg a helyét.

Bár még nem sokat tudunk arról, hogy a kialvatlanság milyen következményekkel jár a gyerek egészségi állapotára nézve, kétségtelen, hogy a „stresszes” gyerekeknek nem olyan erős az immunrendszere, mint a jól alvóknak, és a kialvatlanságnak van egy olyan következménye, amely már mindenképpen bizonyított, és amelytől olyannyira rettegnék a szülők: a növekedési hormont (melyet szomatotropinnak vagy GH-nak is hívnak), különösen az elalvás utáni első órákban választja ki a gyerek szervezete. Mit jelent ez? Azt, hogy mivel Martita rosszul alszik, a hormon kiválasztásában zavarok léphetnek fel, és ennek következtében lelassulhat a

növekedése. A gyerekek a kialvatlanságért centiméterekkel és kilókkal fizetnek.

És mi történik a kis Marta szüleivel? Képzeltetik, hogy a gyerekek szülei, vagy ami maradt belőlük, milyen elviselhetetlen feszültségben élnek. Két éven át (ki hosszabb, ki rövidebb időn át) egyetlen éjszakát se tudtak végigaludni. Kimondani nagyon könnyű. Két év! 104 hét! 730 nap! És még azt mondják nekik, hogy legyenek türelmesek... hogy-hogy? Vannak percek, amikor egymást vádolják (Ez azért van így, mert elkényezteted), máskor gyölölik a kicsit (Ha tudtam volna, hogy ilyen lesz, soha nem akartam volna gyereket! Elviselhetetlen ez a kölyök!), mire máris jön a bűnbánat: „Hogy gondolhattam ilyet, mikor ez a szerencsétlen gyerek legalább úgy kínlódik, mint mi.” Valóságos pokol. A szenvedő alanyok szavaival: „Aki nem élte át, annak fogalma se lehet róla.”<sup>1</sup>

Van még ennél is rosszabb? Sajnos van. Hallgassuk meg ezt a néhány szülőt.

• „Ez egy igazi dráma, sőt, tragédia” – mondja Ana, akinek kilenc hónapos kishabája van; a gyerekek még soha nem aludt két óránál többet egyfolytában. „Olyanok vagyunk, mint a zombik, nem tudjuk rendesen ellátni a gyereket, egymással is kevesebbet törődünk, és dolgozni sem tudunk rendesen. A képességeink egyharmadát tudjuk kifejteni, mert a kimerültségtől mindenre alkalmatlanok vagyunk. Ráadásul olyan idegesek vagyunk, hogy egyre rosszabb a kapcsolatunk, és persze ha az ember hullafáradt és le van lombozva, nem úgy bánik a gyerekével, mint amikor kipihent és jókedvű.”

<sup>1</sup> Az is előfordul, bár csak ritkán, hogy a szülők megharagszanak a gyerekre, és agresszív magatartást tanúsítanak, ami többnyire csak szavakban nyilvánul meg, de olykor testi bántalmazás is fajul.



• Juan, a férje, ugyanígy beszél: „Amikor azelőtt azt mondták nekem, hogy vannak házaspárok, akik a fogkrém tubusának dugóján is összevesznek, csak nevettem. Most nem tartanám mulatságosnak: mi is össze tudnánk kapni bármilyen ostobaságon. És ami a legrosszabb: valóságos pánikban élek. A reggel számomra igazi megkönnyebbülés, már amennyire lehet, mert arra gondolok, hogy sok óra van még hátra addig, amíg le kell fektetni a gyermeket. Ahogy múlik a nap, és közeledik az a bizonyos óra, egyre feszültebb leszek. Sőt, mindenféle ürügyet keresek arra, hogy ne kelljen hazamennem... Gondolom, a feleségem is így van vele. Egyszerően kibíráhatatlan.”

• Pepe optimistább, mert tizennyolc hónapos kislánya egy hónapja jól alszik. „Mi elég jól átvészeltük a dolgot. Felváltva tartottunk ügyeletet, és mivel mindketten nagyon türelmesek vagyunk, sikerült elkerülnünk, hogy minden semmiségen felrobbanjunk. Őszintén szólva az volt a legrosszabb, hogy le kellett mondanom arról, hogy normális nemi életet éljek. El tudják képzelni, milyen az, ha valaki ennyi időn át egyszer se tud úgy szeretkezni, hogy közben ne szakítsák félbe? Röpke tizenhét hónapon át. Nem volt olyan, hogy közben sírni ne kezdett volna, vagy a vékony hangocskáján a mamát ne hívta volna. Abba kellett hagynunk, és a feleségem ilyenkor azt mondta: „Ne mozdulj meg, maradj így, ahogy vagy, mindjárt jövök.” Aztán öt percig úgy várjak, és utána jöhet a folytatás, mintha mi sem lenne természetesebb, mint ez a „reklámszűnet”.

• Rosa, akinek hároméves kislánya most "gyógyult meg", ezt mondja: „Olyan volt, mintha a férjem meg én erre az egész időszakra megnyomtuk volna a „szűnet”-gombot a kapcsolatunkban. Őszintén szólva nem is volt

köztünk semmi. Egész életünk a kislány körül forgott, és azt a kevés erőnket, ami maradt, a mindennapi tennivalókra fordítottuk. Ha egy-egy rokon néha besegített, elmentünk egy szállodába, de csak azért, hogy aludjunk, mert, hogy őszinte legyek, másra nem volt erőnk. Mit mondjak, egyszer az egyik doktori vizsgámon is elaludtam. El tudja képzelni, hogy milyen álmos voltam?”

• Rosa férje megerősíti a felesége szavait: „Bizony, nagyon nehéz volt. Eleinte az ember még bírja valahogy, de aztán teljesen kimerül. Ráadásul, mivel mindent kipróbál, ami az eszébe jut, amit tanácsolnak, amit olvas meg hall, és a gyerek továbbra se alszik éjszakánként, az ember elbizonytalanodik, tehetetlennek és bűnösnek érzi magát... És milyen pofát vágnak azok, akiknek jól alszik a gyereke! Úgy néznek rám, mintha félrebeszélnék, vagy mintha egy szerencsétlen idióta lennék. A kulcsszó az én eseteemben ez volt: kudarc. Úgy éreztem, kudarcot vallottam mint apa, pedig mennyire szerettem volna, hogy nagy családom legyen! Rosa meg én arról álmodoztunk, hogy három vagy négy gyerekünk lesz, de e miatt a cirkusz miatt elment tőle a kedvünk. Most, hogy túl vagyunk rajta, remélem, megjön a kedvünk.”

### Az ötéves korhatár

Egy gyerek, akinek ötéves koráig nem sikerül rászoknia, hogy átaludja az éjszakát, sokkal hajlamosabb lesz rá, hogy élete végéig alvászavarai legyenek, mint a jól alvó gyerekek. Az ötéves kort azért tekintjük határnak, mert egy gyerek ebben a korban már tökéletesen megérti, hogy mit mondanak neki



a szülei, és ha megkérik, hogy ne jöjjön ki a szobájából és ne molesztálja őket – sőt még meg is fenyegetik –, valószínűleg szót fogad, ami nem azt jelenti, hogy végigalussza az éjszakát. Ha eddig sem aludt jól, ezután sem fog jól aludni, de most már egymagában kínlódik. Ilyenkor általában másfajta problémák is felmerülnek: fél a lefekvéstől, rosszat álmodik, alvajáró lesz... és a kamaszkortól kezdve egész életében álmatlansággal fog küszködni.

Nem szükséges folytatnunk, igaz?

Szerencsére nem minden házaspárnak kell átélnie ezt a megpróbáltatást, de azért persze a kis Marta esete nem ritkaság. De még mennyire nem az! A számítások szerint az öt éven aluli gyerekek 35%-ának van alvászavara, azaz bajok vannak a lefekvéssel, amely valóságos drámává fajul, és/vagy háromszor, négyszer, ötször vagy akár sokkal többször is felébrednek az éjszaka folyamán.

Az e tárgyban írt legújabb tanulmányok szerint ez a szám a valóságban jóval nagyobb lehet, mivel a szülők hajlamosak rá, hogy helyénvalónak tekintsék, ha egy fél-évesnél nagyobb gyerek többször is felébred éjszakánként, és a szülő jelenlétét igényli (sírás, „Szomjas vagyok!”, „Mamaaa!”, stb.). Hát nem helyénvaló. Egy féléves, maximum hét hónapos csecsemőnek már egyedül is el kell tudnia aludni a saját szobájában, és át kell aludnia az éjszakát (11-12 órát egyfolytában).

Ha a gyereketek nem alszik így, azt kérdezitek egymástól: miért? Mi az oka? Mi baja van? Milyen hibát követtünk el? Felejtsétek el mindazt, amit eddig olvastatok vagy hallottatok. Az okot nem a hascsikarásban, nem az éhség-

ben, nem a szomjúságban, nem az energiacseslegben, nem a bölcsődéhez való szoktatásban és nem is a... Hideg, hideg!

Sokkal egyszerűbb dologról van szó: a gyereketek még nem tanult meg aludni. Most nyilván ezt kérdezitek: „Hogyhogy nem tanult meg aludni?” A következő fejezetben ezt fogjuk röviden elmagyarázni nektek, és ha a „használati utasítást” szóról szóra betartjátok, egy hét sem telik bele, és egy újabb álomszuszék fog veletek élni.

Az első tennivalótok mindössze az, hogy tabula rasát csináljatok, és kezdettől fogva legyetek tisztában azzal, hogy a gyereketek:

- Nem beteg.
- Nincs lelki problémája.
- Nincs elkényeztetve, noha ezt olykor be akarják beszélni nektek.
- És elsősorban: ami történik, az nem a ti hibátok.

Mindössze arról van szó, hogy még nem tudja, hogyan kell aludni.

Ezzel a könyvvel, mely a gyerek alvásával kapcsolatos tennivalók kézikönyve akar lenni, segíteni szeretnénk nektek, hogy megtanítsátok aludni. Ezt a könyvet akkor kellett volna megkapnotok, amikor a kórházban kiadták nektek az újszülöttet. Szeretnénk, ha elérnétek, amit a kis Marta szülei végül is elértek: hogy a kislány aludjon, és vele együtt odahaza mindenki más is aludjon – és éljen! – szép nyugodtan. Mint ahogy ők mondják: „Két év után, amikor mindvégig csak zuhantunk lefelé egy feneketlen kútban, most visszatért belénk a remény, a vidámság és az életkedv... Mintha újjászülettünk volna!



**P**ablo kilenc és fél hónapos. Az anyja mondja:

„Négy gyerekünk van. Az első háromnál soha nem volt haj az alvással, de ez a kicsi most mindegyikért megfizettet velünk. Pablo soha nem szeretett aludni. Amióta csak megszületett, mindig is gyötrelmem volt letenni a kiságyba. Ha csak „megszimatolja”, megszólal benne a vészcsengő, és úgy visít, mintha a vágóhídra vitték volna. Egy éjjel, amikor hosszú órákon át a szemünket se tudtuk lehunyni, az az ötletünk támadt, hogy levisszük sétálni: a dolog bevált. Azóta mindennap, a tévéhíradó után, fogjuk a férjemmel a gyereket, befektetjük a kocsijába és lemegyünk az utcára. Kétszer megkerüljük a háztömböt, és már alszik is. Akkor fölmegyünk a lakásba, és a legnagyobb óvatossággal, nehogy felébredjen, betesszük a kiságyba. Aztán megvacsorázunk és várunk, amíg Pablo mocorogni kezd. Éjfél tájban felsír, és akkor villámgyorsan, nehogy felébressze a többi gyereket, fölkapjuk az ágyból, betesszük a kocsijába, és megint lemegyünk az utcára. Amint elaludt, betesszük a kiságyba, és mi is lefekszünk. Hajnali három felé újra felébred, és akkor a férjem viszi le egyedül. Szeretném felváltva csinálni vele, de ilyenkor félek kimeneni az utcára. Hat óra körül Pablo megint sírni kezd. Akkor én rajtam a sor... Teljesen ki vagyunk merülve.”

• Ana kétéves. Az apja beszél:

„A lányom nagyon jól alszik, de most a feleségemmel szeretnénk elmenni egy pár napos üdülésre, és egy technikai probléma merült fel. Tudja, az úgy volt, hogy pár hónapos korában rájöttünk, hogy Ana a televízió előtt remekül tud aludni. Lefektettük a nappaliban a kanapéra, és aludt, mint a bunda. De ahogy bevittük a szobájába és befektettük az ágyába, azonnal felébredt, ezért aztán beraktunk egy tévét a szobájába, és láss csodát! A kislány hajnali kettőtől-háromig egyfolytában aludt, de akkor sírni kezdett. Hát persze! Akkor ér véget az adás, és a tévé zúgására felébredt. Akkor újabb ötletünk támadt: vettünk neki egy nyolcórás videofilmet. Jó, nem? Mielőtt lefekszünk, bekapcsoljuk neki a videót, és meg van oldva a dolog: a gyerek reggelig békén hagy minket. Alszik, mint a bunda, de most, mint mondtam, van egy probléma: az anyósom vállalja, hogy a gyerekekkel lesz a távollétünk alatt, de se a televíziót, se a videót nem hajlandó bevetni. Mit csináljunk? <sup>1</sup>

Mindnyájan tudjuk, hogy táplálkozni és jól táplálkozni nem ugyanaz a dolog. Abban is egyetértünk, hogy a jó táplálkozás olyan szokás, amit meg kell tanulni. Az alvással is ez a helyzet: nyilvánvaló, hogy minden csecsemő alszik, de nem mindegyik alszik úgy, ahogy kell. Vannak, akik a harmadik-negyedik hónaptól kezdve átalusszák az éjszakát, és vannak, akiknek a lefekvés órája valóságos tragédia, és/vagy képtelenek átaludni az éjszakát: háromszor vagy ötször vagy még többször felébrednek, a szülők legnagyobb kétségbeesésére.

<sup>1</sup> Ezek megtörtént esetek. Ezeket is, és az összes többit is, amit ebben a könyvben elmesélünk, különböző pácienseinktől hallottuk, csak persze a neveket változtattuk meg.

## II. FEJEZET

*Ne ti  
altassátok el,  
egyedül  
kell elaludnia*

(Hogyan szoktassuk hozzá az elalváshoz?)



## A gyermekkori álmatlanság klinikai tünetei

(A rossz szoktatás miatt)

- Nem tud egyedül elaludni.
- Éjjel többször is felébred.
- Nem alszik mélyen (a legkisebb zajra felriad).
- Kevesebbet alszik, mint amennyit az ő korában kellene.

**TESTILEG ÉS LEIKILEG TELJESEN EGÉSZSÉGES GYEREKEKRŐL VAN SZÓ.**

Mitől van ez a különbség? Attól, hogy a gyerek megtanult-e aludni, vagy sem. Lehet, hogy ez meglepő, de amikor megszületünk, még nem tudjuk, hogy kell jól aludni, hanem utána tanuljuk meg. Magunktól tanuljuk meg, észrevétlenül és szülői beavatkozás nélkül. Úgyhogy ha csak bele nem botlunk egy olyan problémába, mint Pablóé vagy Anáé, és egy szakember el nem magyarázza nekünk, nem is tudjuk meg, hogy létezik az úgynevezett gyermekkori álmatlanság, és hogy az esetek 98%-a a rossz szoktatás következménye (mindössze a 2% vezethető vissza lelki okokra).

Ha tehát tudatában vagyunk annak, hogy az alvás tanult szokás, és hogy a gyerekek a szülőtől, illetve a gondozóiktól tanulják, tőlünk függ, hogy a gyerekünk megtanul-e rendszeresen aludni. De hát mit kell tennünk? – kérdezheti erre minden szülő. Tanítsátok meg egyedül elaludni, vagyis önállóan, a ti vagy mások segítségével nélkül.

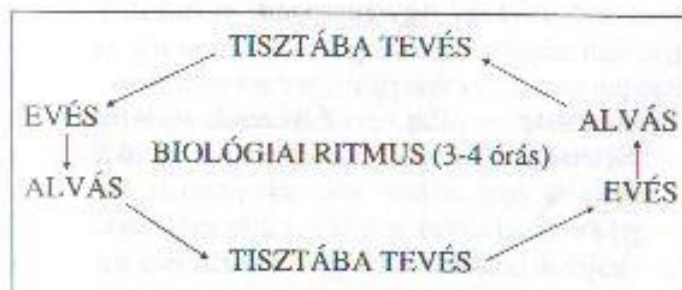
Hadd magyarázzuk meg kissé bővebben.

Nekünk, felnőtteknek olyan biológiai ritmusunk van, amely körülbelül 24 óránként ismétlődik<sup>2</sup>, és amely szá-

<sup>2</sup> A ciklus valójában 25 órás, de mindentap módosítunk rajta.

bályozza a szervezetünk működését: az ébrenlét és az alvás váltakozását, az éhség időszakait, a hormonok kiválasztását, a testhőmérsékletünket stb. Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, ennek a valamivel több mint egynapos ciklusnak teljesen szabályosnak kell lennie. Ha például későn fekszünk le vagy kihagyunk egy étkezést, az óránk megbolondul, és ennek testileg is, lelkileg is a kárát látjuk.

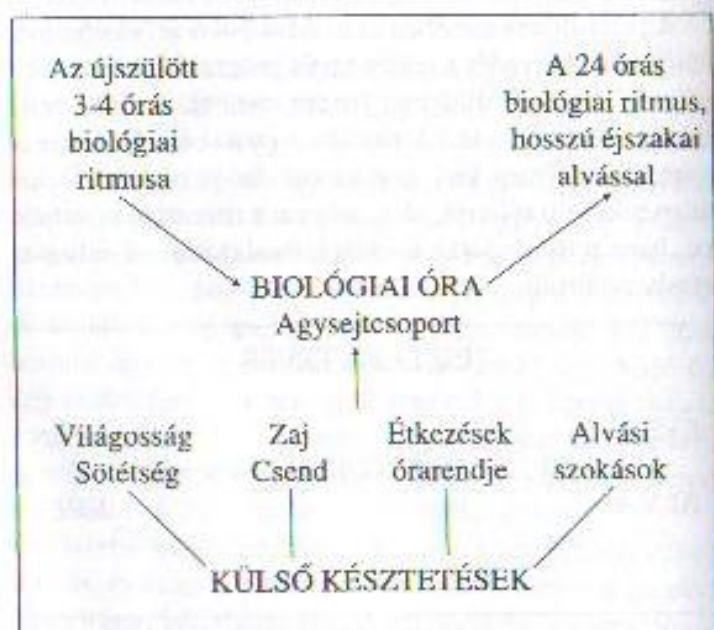
Az újszülöttek esetében ez a ciklus 3-4 órás, azaz ennyi ideig tart az ébredés-tisztába tevés-szoptatás-elalvás ciklusa (a sorrend változhat, hiszen vannak szülők, akik inkább etetés után teszik tisztába a gyereket). Ez lenne a normális; de meg kell mondanunk, hogy vannak olyan anarchikus újszülöttek, akik még ezt a ritmust sem tartják be, hanem összevissza ébrednek és alszanak el, teljesen rendszertelenül.



A csecsemők három-négy hónapos korukban kezdenek változtatni a biológiai ritmusukon. Lassan leszoknak a 3-4 órás ritmusról, és egyre inkább hozzáigazodnak a felnőttek 24 órás biológiai ritmusához. Vagyis a csecsemő éjszakai alvása szép lassan meghosszabbodik. Míg eleinte két órát aludt, idővel rászokik, hogy 3, 4, 6, 8, 10 sőt 12 órát aludjon egyfolytában. Vigyázat, nincsenek merev szabályok, az egyiknek könnyebben megy, a másiknak nehezebben!



Ez a változás nem csak úgy, magától következik be, hanem azért, mert az emberi agyban van egy sejtcsoport (a neve: az agyalapi mirigy *nucleus suprachiasmaticus*-a), amely úgy működik, mint egy óra, és oly módon időzíti a gyerek szükségleteit (alvás, ébredés, evés, stb.), hogy hozzáigazodjanak a 24 órás ritmushoz (a nap ritmusához).



Ahhoz, hogy ez az óra elinduljon, és jól járjon, külső késztetések szükségesek:

- Világosság-sötétség
- Zaj-csend
- Az étkezések órarendje
- Az alvási szokások

Először a könnyebben érthető külső késztetésekkel foglalkozunk: a világosság és a sötétség meg a zaj és a csend megkülönböztetésével. Amikor este lefektetjük a kisbabát, logikus, hogy a szobában sötétnek kell lennie, és ne legyen olyan zaj, mint napközben. Nappal viszont legyen egy kis fény (nappali világosság) a szobában, amikor alszik, és ne csökkentjük az otthoni vagy az utcáról bejövő zajokat. Mindez segíteni fogja abban, hogy felismerje a különbségeket, és pár hetes korától kezdve meg tudja különböztetni az alvást az ébredéstől, ami alapvetően fontos lépés afelé, hogy az órája átálljon a 24 órás biológiai ritmusra és azzal együtt a hosszú éjszakai alvásra.

A sötétségen és a csenden kívül milyen más külső tényezőket tudunk összefüggésbe hozni az éjszakai alvással? Az étkezések órarendjét. A csecsemő a születésétől kezdve felfedezi az összefüggést az evés és az alvás közt: evés után jön az alvás. Ahogy múlnak a hetek, már nem hatszor, hanem ötször vagy négyszer etetik meg naponta (a nappali alvásideje is csökken), és az esti etetés a legkiadósabb, hogy utána hosszabb ideig tudjon aludni.

Mindez azonban nem elég. Ahhoz, hogy jól járjon az órája, még valami kell, ami nélkül a többi késztetés egyike sem lenne elég ahhoz, hogy egy csecsemő átálljon a 24 órás ciklusra: az alvás szokásának elsajátítása, vagyis az, hogy a csecsemő megtanuljon magától elaludni, mások segítségével nélkül.

Nézzük például az etetést. A csecsemőt egy bizonyos kortól fogva beültetjük egy kis székbe, nyakába kötjük az előkét, és kezébe nyomunk egy kis tálka bébiételt meg egy kanalat. Vagyis jó néhány külső tényezőt (kis szék, asztal, előke, tálka, kanál) kapcsolunk az evéshez. Sőt, attól kezdve mindig ugyanaz történik, délben is meg este is,



otthon is meg a bölcsődében is, akárki adja oda neki az enniivalót: anyu, apu, a bébiszitter vagy a nagypapa. Mindig ugyanúgy csináljuk, napról napra, hétről hétre, hónapról hónapra...

És mindebből mit vesz észre a gyerek? Mi történik a fejében? Nagyon egyszerű: Egy sor külső tényezőt egy konkrét cselekedettel, az evéssel fog asszociálni. Ezért, ha egy bizonyos időn keresztül mindennap megismétljük a szertartást, azt fogjuk tapasztalni, hogy amikor a kisgyereinket beültetjük a székébe, és nyakába kötjük az előkét, izgatottan mocorogni kezd, hogy hol az enniivaló: tudja, hogy mindjárt enni kap, vagyis ezeket a külső tényezőket (a „tárgyakat”) összekapcsolta az evés idejével. Vagyis vette az üzenetet: „Amikor beültetnek a székembe, nyakamba kötik az előkét és kezembe nyomják a kanalat, az azt jelenti, hogy enni kapok.”

Ezzel még nem ér véget a folyamat. Amikor megtanítjuk a gyerekeknek az étkezés mikéntjét, a gyerek valami mást is felfog, valami mást is közvetítünk neki: a magatartásunkat.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy mi, emberek, életünk első hónapjaiban teljes mértékben ösztönlények vagyunk, és lelkileg egyek vagyunk anyánkkal (gondozóinkkal). Rájuk vagyunk utalva testileg-lelkileg. A terapeuták ezt így szokták mondani: „Először mi voltunk, aztán én lettem”, és ennek a „szimbiózisnak” az a következménye, hogy a csecsemők azt érzik, amit az anyjuk (vagy gondozójuk) érez, vagyis úgy tanulják meg az érzelmeket, ahogyan a felnőttek átadják nekik: nem a szavak révén, hiszen azokat nem értik, hanem a magatartásuk, a szeretetük, a gondoskodásuk révén.

Ezt könnyen be lehet bizonyítani. Ha fogunk egy fél-

éves csecsemőt, ölünkbe ültetjük, és a világ minden gyengédségével ezt mondjuk neki: „Te csúnya, kövér gyerek, ki nem állhatlak téged”, valószínűleg boldogan fog mosolyogni, mert szeretetet sugárzunk rá. A szavakat nem értette, de a hangot, amelyen beszélünk hozzá, nagyon jól érti. Ha viszont fogjuk a kisbabát, és utálkozó hangon ezt mondjuk neki: „Te édes, gyönyörű kishaba, nagyon szeretlek” természetes, hogy sírva fakad, mert ebben az esetben az agresszivitásunkat érzékeli.

Milyen magatartást közvetítünk a gyerekeknek, amikor étkezni tanítjuk? Apu és anyu nagyon biztos abban, hogy jól csinálja, amit csinál. Apu biztos benne, hogy a papit kanállal kell enni, anyu meg abban, hogy a tejet pohárból vagy cumisüvegből kell inni. Mindketten meg vannak győződve róla, hogy ezeket a dolgokat így kell csinálni, egy pillanatig sincsenek kétségeik. A gyerekek ezt a magabiztosságot érzékeli, és ettől ő is magabiztosan fogyasztja el az ételét. Más szóval: ha Juanito látja, hogy a szülei biztosak a dolgukban, ő is biztosnak érzi magát, és játszi könnyedséggel sajátítja el a szokásokat.

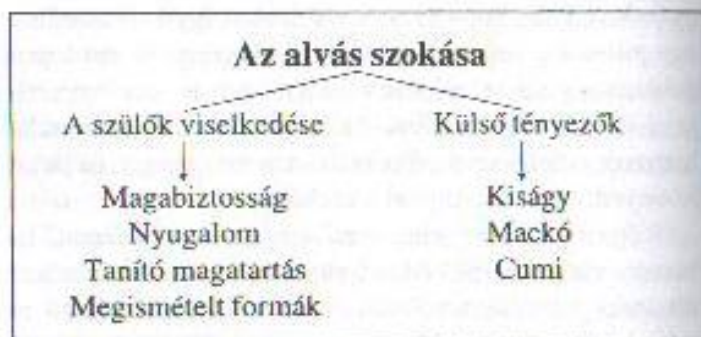
Képzeljük el az ellenkező situációt: mi lenne, ha bizonytalankodnánk? Mondjuk, az első nap a kis székre ültetnénk Juanitót; a második napon a bilire, a harmadikon a kis kádba, a negyedik napon pedig a tálka helyett kuktában adnánk oda neki az ételt, és pohár helyett virágvázába töltenénk az italát... (Ugye, milyen nevetséges példák? De ne felejtsetek el, mert jó lesz emlékezni rájuk, amikor majd az alvásról beszélünk.)

Ha mindennap valami változás történik, a szegény kis Juanito előbb-utóbb rémülten fog ránk nézni, és valahogy így fog gondolkozni: „Lássuk, hogy ezek a bolondok mit találnak ki mára!” Hát persze. Ha minden alkalommal



kicscseréljük az étkezéshez kötődő elemeket, azt érzük el vele, hogy a gyerek elbizonytalanodik: nem tudja, hogy mihez tartsa magát! És nemcsak azért nem tudja, mert annyi körülötte a változás, hanem azért sem, mert mi is bizonytalanok vagyunk, és átadjuk neki a bizonytalanságunkat. Ne felejtsetek, hogy a kicsik „fogják” a felnőttek adásait, és ebben az életkorban a szereteten kívül elsősorban biztonságra van szükségük.

Egy másik igen fontos szempont, amire fel kell hívnunk a figyelmet, mielőtt az alvás elméletébe bocsátkoznánk: amikor külső tényezőket veszünk igénybe, hogy a gyermekben kialakítsunk egy szokást, a tanulási időszakban nem szabad kiiktatnunk őket.



Azaz, ha enni tanítjuk, és ehhez kanalat használunk, nem történhet meg, hogy mialatt eszik, hazajön a papája, és azt mondja: „tedd le a kanalat, etesd pálcikával: jövő nyáron Japánba megyünk”. De a tréfát félretéve, arra kell ügyelnünk, hogy semmi olyat ne adjunk neki, amit aztán valamilyen oknál fogva elveszünk. Jegyezzétek meg, hogy mindig mindennek ugyanúgy kell történnie.

Ha egyetértünk abban, hogy jól aludni, akárcsak jól

enni: szokás, amit meg kell tanulni, hogyan fogjuk megtanítani rá a gyerekünket? Két módon, ugyanúgy, mint az étkezési szokás kialakításánál:

- Megfelelő viselkedéssel (a szülők vagy a gondozók részéről).
- Külső tényezőkkel.

### A szülők viselkedése

Néhány sorral feljebb nevetségesnek tartottuk, hogy Juanito egyik nap a kis székén ülve egyen, másik nap a bilin ülve, aztán a fürdőkádban, és végül kuktából egyen és vázából igyon. Pedig ilyen képtelen módon viselkednek azok a szülők, akik rá akarják szoktatni a jó alvásra a gyereküket, és ez nem megy gyorsan nekik. Lássunk egy példát.

A kis tíz hónapos Alberto sírva ellenkezik, amikor le akarják fektetni. Hát persze, jobban szeretne a szüleiével maradni, mint egyedül a kiságyban. A mamája, aki fáradt, de nagyon megértő, türelmesen ringatja a karjában, amíg el nem alszik. Amikor elaludt, beteszi a kiságyba, olyan óvatosan, mintha egy időzített bombát rakna le. De hiába. A baba, amint megérzi a lepedő érintését, nyöszörögni kezd. A mamája némi aggodalommal, de nem kisebb bosszúsággal újra a karjába veszi, és megvárja, amíg elalszik. Ezúttal simán le tudja fektetni, „végre!”, és ki megy a szobából, hogy egy kicsit le tudjon ülni a férje mellé. Egy óra se telik bele, és Alberto újra kezd a műsort. A papája, akinek már elege van a sok átvirrasztott éjszakából, a cumival próbálkozik meg. „Na, mi lesz, abbahagyod már végre?” – förmed rá, mert nem tud uralkodni



magán. Alberto cumizik egy kicsit, aztán Morpheus karjaiba omlik. De még korai az öröm, mert nemsokára újra rázendít. „Mi lenne, ha betennénk a babakocsiba, és tologatnánk egy kicsit a lakásban?” – kérdezi a mama. Fogja a gyereket, „Kérlek szépen, egyetlenem, nekünk is pihennünk kell”, és a babakocsival szántani kezdi a padlószőnyeget. Alberto mély álomba zuhan, és újra bekerül a kiságyba. Egy óra múlva újra felébred. „Uííí!” sikitozza, a szülei azt hiszik, hogy vizet kér, és gyorsan megitatják.<sup>3</sup>

De a gyerek nem nyugszik meg. A papája és a mamája ekkor már hullafáradt, dühös és kétségbeesett... Világos, hogy odaveszik maguk közé az ágyba. Mikor elaludt, visszarakják a kiságyba. Kis idő múlva: BUAAAAA!!!

Nyilvánvaló, hogy a szülők általában pontosan tudják, hogy kell megtanítani a gyereket enni, és az első naptól fogva ugyanúgy tanítják, mindig ugyanazokkal az eszközökkel. De az alvásra való szoktatásnál nem ez történik. Ha egy gyerek kezdettől fogva jó alvó, minden megy, mint a karikacsapás, de ha a gyerek nem jó alvó, a szülőknek általában fogalmuk sincs róla, hogy viselkedjenek, mit tegyenek, és mindenféleképpen megpróbálkoznak, hátha beválíik valamelyik trükk: ha nem az egyik, akkor a másik vagy a harmadik... Minél tovább kísérleteznek, annál jobban elbizonytalanodnak, és ez egyre jobban fog érződni. Végül kicsúszik a lábuk alól a talaj: büntüdatuk lesz, úgy érzik, nem megy a gyereknevelés és csődöt vallottak, haragszanak egymásra és a gyerekre...

<sup>3</sup> Vigyázat! A rosszul alvó gyerekek általában korán elkezdnek beszélni. „Kulcsszavakat” tanulnak meg, amelyek segítségével elérik, hogy a szülei odafigyeljenek rájuk. Ki tagad meg egy kis vizet a szomjas gyerekétől? Jobb tehát tudni, hogy a legtöbbször nem is szomjasak.

És mi a helyzet Albertóval? Nagyon egyszerű: ugyanolyan bizonytalan mint a szülei, vagy még inkább: a szülei folyton változtatják a „külső tényezőket”, ráadásul érzi, hogy idegesek vagy netán hisztérikusak, rendkívül bizonytalanok, sőt talán bosszúsak is... Alberto, aki még alig érti a beszédet, így azt sem érti, hogy „Édes kis szívem, légy szíves, aludj már, mert nagyon késő van”, azt viszont észreveszi, mert ő igen érzékeny radarkészülék, hogy a szülei milyen állapotban vannak.

És mivel azt érzi, amit ők éreznek, nagyon bizonytalanok érzi magát, és nem kívánhatjuk, hogy egy kisgyerek megtanuljon aludni, ha mi nem vagyunk képesek átadni neki azt a biztonságérzetet, amely nélkül nem tudja megérteni, hogy a kiságyban fekve egyedül maradni és egyedül elaludni, az a világ legtermészetesebb dolga.

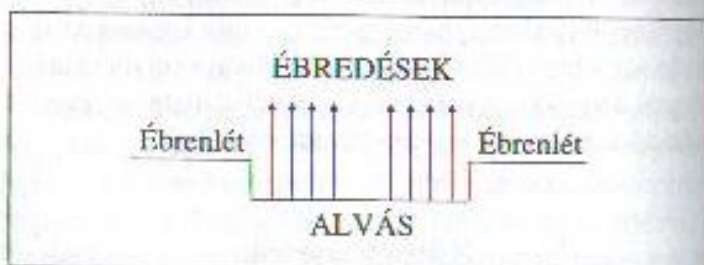
## Külső tényezők

Mint ahogy az étkezést, ugyanúgy az alvást is egy sor külső tényezővel kell összekapcsolnunk, és a kisgyerek tanulási ideje alatt ezeket a tényezőket se kicserélnünk, se kiiktatnunk nem szabad. Képzeljük el például, hogy Juanitót a karunkban ringatva altatjuk el. Milyen külső tényezőt fog asszociálni az elalvással? A ringatást, amiről aztán, ha abbahagyjuk, úgy fogja érezni, hogy „elvontuk” tőle. Mi történik majd, ha éjszaka fölébred? Hogy újból el tudjon aludni, azt fogja követelni, amit az elalvással asszociált, vagyis szüksége lesz rá, hogy ringassák, különben nem tud elaludni... és ehhez szüksége van a papára vagy a mamára, aki hajlandó elringatni őt.

Mielőtt folytatnánk, el kell mondanunk egy fontos



tudnivalót: éjszakánként mindnyájan többször is felébredünk rövid időre. Ezek a rövid kis ébredések mind a gyerekek, mind pedig a felnőttek esetében maximum 30 másodpercig tartanak (idős embereknél 3-4 percre is tarthatnak). Ez alatt az idő alatt győződünk meg róla, hogy a környezetünkben nem történt semmi változás, ha kell, betakarozunk, és általában ilyenkor fordulunk meg az ágyban. Ezekre a felébredésekre másnap nem szoktunk emlékezni, kivéve ha valamilyen oknál fogva tovább tartottak a szokásosnál.



Ha ennek alapján megfigyeljük a gyerek alvását, megállapíthatjuk, hogy egy újszülött vagy egy kisgyerek egyetlen éjszaka folyamán ötször-nyolcszor felébred (ha gyermekkori álmatlanságban szenved, még többször). Amikor felébred, reméli, hogy a körülmények ugyanolyanok, mint amikor elaludt, és amelyek közt biztonságban érezte magát. Vagyis, ha az alváshoz azt asszociálta, hogy a gyerek-kocsijában tologatják, akkor azt reméli, hogy még mindig ez történik vele; ha szopás közben aludt el, akkor az anyamellet fogja keresni; ha úgy aludt el, hogy a papa kezét fogta, akkor a papája után fog sírni... És mivel természetesen nem tologatják egész éjszaka, nem szoptatják és nem fogják a kezét, mit gondoltok, mi vár rá, ha

felébred? Nagy ijedség! És ami annál is rosszabb: nem tud addig elaludni, amíg „vissza nem szerzi” azokat a körülményeket, vagyis azokat a „külső tényezőket”, amelyeket az elalváshoz asszociált.

Ha mindez még mindig nem lenne világos, arra az esetre egy szimpla kis képzeletgyakorlatot javasolunk: képzeljétek el, hogy mint minden este, lefekszetek az ágyatokba, és elaludtok. Egy idő múlva, az egyik szokásos éjszakai rövid felébredéskor azt veszitek észre, hogy a nappali kanapéján feksztetek. Talán nem ijednétek meg? Nem menne ki a szemetekből az álom? Nem töprengenétek rémülten azon, hogy mi történt? Nos, a gyerekek is ezt éli át.

### Mit nem szabad tennünk az elalvása érdekében?

- Énekelni
- Bölcsőben ringatni
- Karban ringatni
- Fogni a kezét
- A gyerekkocsiban tologatni
- Autóban kocsikáztatni
- Megérinteni vagy engedni, hogy a hajunkat fogja
- Paskolgatni vagy simogatni
- Cumit adni neki vagy megszoztatni
- Az ágyunkba venni
- Hagyni, hogy a végkimerülésig szaladgáljon
- Megitatni



Már nyilván mindenki számára világos, hogy az eddig tárgyalt összes „külső tényezőnek” van egy közös vonása: az, hogy valakinek a segítségé, vagyis egy felnőtt beavatkozása nélkül nem alkalmazhatók. Egy kisgyerek nem tudja megkocsikáztatni magát, nem tud felkelni a cumiért, és nem is tud úgy kitekeredni, hogy simogathassa a saját hátát, hogy néhány példát említsünk.<sup>4</sup>

Ha az a célunk, hogy a gyerek átaludja az éjszakát és ne ébresszen fel minket, milyen tényezőket kell az alvásához kapcsolnunk? Világos, hogy olyanokat, amelyeket aztán nem kell elvonnunk tőle. Vagyis olyanokat, amelyekhez nem szükséges egy felnőtt közreműködése. Emlékezzünk rá, hogy a gyerek azért sír, mert az éj folyamán felébredve más körülmények közt találja magát, mint amelyek közt elaludt. Ez azt jelenti, hogy olyan körülményeket kell biztosítanunk neki, melyek az éj folyamán nem fognak megváltozni.

Mindenekelőtt egy alapvető dolog: a kiságya. Szó se lehet róla, hogy a kanapén altassátok el, vagy a karjaitokban vagy a gyerekkocsiban vagy az ágyatokban, mert aztán onnan „ki kell taszítanotok” őt. És amikor lefektetitek, semmi olyat ne adjatok neki, amihez a jelenlétetekre van szükség, és ne is maradjatok mellette, amíg elalszik, mert ha éjjel felébred, rögtön benneteket fog keresni. Ha ezt a két szabályt betartjátok, bármit adhattok neki, csak aztán ne vegyétek el tőle: a cumiját vagy a mackóját, ha van neki, a kis kendőjét... Vagyis olyan dolgokat, amelyek – anyuval és apuval ellentétben – egész éjszakára ott maradhatnak velük.

<sup>4</sup> Ana szülőinek „zseniális” ötletét, hogy tévét és videóót vettek, és két éves kislányuk azokkal alszik el, külön ki kell emelnünk: bár a problémát ezzel látszólag megoldották, nyilvánvaló, hogy az ötlet siralmas.

Lényegében arról van szó, hogy nem szabad segítenetek a gyerekeknek abban, hogy el tudjon aludni, illetve nem szabad aktívan szerepet vállalnotok benne. Meg kell tanulnia, hogy egyedül aludjon el, és fél éves koráig meg is lehet tanítani rá: hármilyen módon el fog aludni.<sup>5</sup>

Elégedetten fogja tapasztalni, hogy minden úgy van, mint amikor elaludt: a kiságya, a kendője, a babája, a cumija... Mikor felébred, és már tudjátok, hogy többször is fel fog ébredni, azt fogja tapasztalni, hogy minden úgy van, ahogy volt („itt van a macim, itt van a cumim is, minden megvan, jaj de jó”), és szép csendesen újra elalszik. És persze ti is.

<sup>5</sup> A fél évesnél nagyobb gyerekek, akik nem tanultak meg könnyen elaludni, többnyire mindnyájan álmatlansággal fognak küszködni. Ha a ti gyereketekkel is ez a helyzet, ne szenvedjétek tőle; az „Előlről kezdeni” című fejezetben (IV. fejezet) címagyarázzuk, hogyan kell megtanítani rá.

**E**gy újszülött nem úgy alszik, mint egy négy hónapos csecsemő vagy egy másfél éves kisgyerek. A gyerekek alvása az idők során változik. Ebben a fejezetben arról lesz szó, hogyan változik, mire számíthatok és mit tehetek a különböző időpontokban. Ha kezdetől fogva ránevelitek az elalvásra, soha nem lesznek problémák vele.

## AZ ÚJSZÜLÖTT

### Az első leckék

Az első, amit az újszülött alvásáról tudni kell, az, hogy annyit alszik, amennyire szüksége van: se többet, se kevesebbet, és hogy ezt a maga módján teszi, vagyis nem különbözteti meg a nappalt és az éjszakát, azonfelül bárhol, bármikor és bármilyen körülmények közt elalszik. Tulajdonképpen az alvás a természetes állapota: egy újszülött átlagosan napi tizenhat órát alszik, de egyesek húsz órát is alhatnak, mások viszont csak tizennégyet.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Arról, hogy mennyi a normális alvási idő, és mennyi az, ami már nem nevezhető normálisnak, lásd „Az alvási idő” című fejezetet (V. fejezet)

Annyit már tudunk, hogy ezekben az első hetekben a csecsemőknek 3-4 órás biológiai ritmusuk van: egy periódus alatt a kicsi felébred – tisztába teszi – megetetik – újra elalszik. De nem kell megijedni, ha a ti gyereketekre se ez, se más szabály nem érvényes. Ha egy újszülött teljesen rendszertelenül alszik, az nem jelenti szükségképpen azt, hogy gyermekkori álmatlanságban fog szenvedni, különösen akkor nem, ha elhatározottak, hogy mindjárt az elején elkezditek a szoktatását.

Ebben az életszakaszban az alvás és az evés szorosan összefügg egymással, mivel a csecsemők többnyire az éhségtől ébrednek fel. Mégsem szabad hitelt adnunk annak a közhiedelemnek, hogy az újszülöttek csak az anyamell vagy a cumisüveg után sírnak. Nem feltétlenül van ez így, és félrenevelnénk akkor, ha mindig megetetnénk, amikor sír. Egy hét alatt összekapcsolná a sírást és az evést, és addig bömbölné, amíg meg nem kapná a „porcióját”, akár éhes, akár nem.

Ezért amikor sír a gyerek, ne szaladjatok, és ne etessétek meg. Előbb ki kell zárni a többi lehetséges okot: hogy nem fázik-e, vagy nincs-e melege, nem kell-e átpecsenkázni, nem egy kis becézésre és simogatásra vágyik-e... És ha látjátok, hogy megnyugszik, ne adjatok neki enni. Megnyugtatóul közöljük: tudományosan bizonyított tény, hogy az a csecsemő, aki minden alkalommal megfelelő mennyiséget szopott, két és fél-három órán át nem igényel táplálékot. Azt, hogy minden rendben van, nagyon egyszerűen meg lehet állapítani: ellenőrizni kell a súlygörbéjét.

A gyermekorvosotok majd, ha eddig még nem tette volna meg, megmondja, hogyan.

Ez nagyon fontos dolog, mert, mint már tudjátok, az



### III. FEJEZET

## *Lassan és türelmesen*

**(Hogyan tanítsuk kezdettől fogva  
az alvásra?)**

étkezések ritmusa szorosan összefügg az alvás ritmusával. Mindkettőt ugyanaz az agyi sejtesoport, az agyalapi mirigy *nucleus suprachiasmaticus*-a szabályozza, és ha nem állítjuk be ezt az órát, hogy pontosan járjon, hanem hagyjuk, hogy összevissza járjon, meg fogjuk bánni.

Bár ekkor még túl korai lenne, hogy bármiképpen megrendszabályozzátok, az igenis tanácsos, hogy kezdettől fogva segítsetek a gyerekeknek abban, hogy meg tudja különböztetni az ébrenléletet az alvástól. Ez azt jelenti, hogy az alatt a rövid idő alatt, amíg fent van, nem szabad az ágyában hagyni, hanem fel kell venni és foglalkozni kell vele, hogy teljesen felébredjen. Beszélni hozzá, babusgani, játszani vele... így lassan megtanulja, hogy az alvás és az ébrenlét közt van különbség – ami nektek nyilvánvaló, de egy kisbabának, aki most jött a világra, teljesen új. És ha ez nem volna elég, más okból is célszerű megtenni: a baba a kiságyhoz fogja asszociálni az alvást, így hamarosan elérjük, hogy jó alvó legyen belőle.

Ugyanez vonatkozik a nappalra és az éjszakára: segíteni kell a csecsemőt abban, hogy meg tudja különböztetni őket. Ennek megvannak a maga trükkjei.

• Nappali fény–éjszakai sötétség. Amikor nappal alszik, ne eresszétek le egészen a redőnyt a szobája ablakán, és ha van műzeskosara, ne hagyjátok őt a szobájában; vigyétek a nappaliba, vagy oda, ahol éppen tartózkodtok, hogy érezze, körülötte történik valami. Ne féljete, nincs szüksége a sötétséghez ahhoz, hogy elaludjon, már tudjátok, hogy egyelőre bárhol „elájul”, ahol éppen van, és bármilyen körülmények között. Este viszont sötétben kell lefektetni. Azokat a kis világító kapcsolókat se használjátok, amelyekre néhány kezdő szülő annyira esküszik. A gyerekek az első naptól fogva hozzá kell szoknia, hogy sötétben alszik

el, mert később nehéz lesz elérni, hogy a sötétben jól érezze magát, és a biztonságérzete is meglegyen.

• Zaj–csend. Ha a csecsemő délelőtt tizenegykor alszik el, ne kapcsoljátok ki a porszívót, ne hagyjátok abba az élénk beszélgetést, vagy ne zárjátok el a rádiót. Este persze nagyobb csendnek kell lennie, de azért akkor se vigyétek túlzásba. Például nyugodtan lehet televíziózni, csak ne nagyon hangosan. Ha azt akarjuk, hogy az órája jól járjon, hogy tudjuk elérni, ha nappal olyan síri csend van, amilyenek éjszaka kéne lennie? A gyerekek össze fog zavarodni, és még az is lehet, hogy csak akkor fog elaludni, ha egy püsszenés sem hallatszik körülötte.

• Az esti fürdetés időpontját arra az órára kell tenni, amely után a későbbiekben a hosszú éjszakai alvás következik. Akármilyen kicsi még a gyerek, jobb, ha minél előbb hozzászokik az esti időponthoz.

• Ügyelni kell rá, hogy este különösen kényelmes körülmények közt legyen. Hagyjátok, hogy bőföggje ki magát, cseréljétek ki a pelenkáját, győződjétek meg arról, hogy a kiságya, amikor belefektetitek, nem hideg-e, és a szobában megfelelő hőmérséklet legyen (20–23 Celsius fok közt). Ha a fenti okok bármelyike miatt napközben felébred, semmi baj; éjjel viszont ez hátráltatná azt az igyekeztünket, hogy megtanítsuk rendszeren aludni.

És ezzel elérkeztünk a kérdés lényegéhez: bármilyen kicsi is a gyerek, feltétlenül szükséges, hogy megtanuljon egyedül elaludni. Mit jelent ez egy újszülött esetében? Azt, hogy úgy bánjatok vele, hogy magától aludjon el, nem pedig a karotokban vagy a társaságotokban. Eleinte általában szopás közben alszanak el, vagy a cumisüveggel a szájukban. Ezt lehetőleg kerüljétek el. Hogyan? Hát úgy, hogy egy kis zajt csaptok,



ráfújogtok, megérintitek az orrát, megcsiklandoztatok a talpát, vagy tisztába teszitek... De ha nem sikerül, nehogy elkeseredjétek, mert aggodalomra még egyáltalán nincs ok.

## HOL KELL ALUDNIA?

Az újszülött csecsemő hazaérkezése kevés alvással és sok munkával jár. Végül oda jutunk, hogy bármit megteszünk, csak aludjon a kicsi, és minket is hagyjon pihenni egy keveset. De egy rossz döntés súlyos problémákat okozhat később. Először is el kell tervezni – már a szülés előtt, hogy hol fog aludni a gyerek.

• A ti ágyatokban. Az első hetek általában nagyon kimerítőek, ezért sok anya hamar odajut, hogy a saját ágyába fekteti a csecsemőt: így könnyebben meg tudja szoptatni, és gyorsan el tudja látni. Ez nem a legjobb választás, de azért azoknak a szülőknek, akik így döntenek, ne legyen lelki-furdalásuk. Egy csecsemőt nem rossz a nagyágyban tartani, amíg újszülött, de néhány hét alatt úgy megszokhatja, hogy aztán nehéz lesz máshova fektetni: a szülei ágya az alváshoz asszociált „külső tényezővé” válik.

• A ti szobátokban, de a mózeskosárban. Az, ha az újszülött a szülei szobájában alszik, de a saját kosarában, jobb megoldás, mint az első. A gyerek a kosárban, annak kis mérete miatt, majdnem olyan biztonságban érzi magát, mint az anyja ülésben, és ugyanolyan gyorsan el tudjuk látni, mintha a saját ágyunkban lenne. De nem helyes, ha sokáig ott alszik a szobátokban. Legkésőbb három hónapos korától kezdve már a saját szobájában kell aludnia.

• A saját szobájában. Ha nem akartok lemondani a saját lakóteretekről, vagy bármely kis tőle származó zajra (gurgulázás, horkolás stb.) felriadtok, sem-

mi akadály a annak, hogy beköltöztessétek a saját szobájába, persze úgy, hogy azért meghalljátok, ha valami baj van.

• A kiságyból a nagy ágyba. Az, hogy a gyereket mikor kell átköltöztetni a kiságyból a nagy ágyba, a gyerek méreteitől függ: már alig fér be, beüti magát, rosszul érzi magát, mint valami ketrecben, megpróbál kimászni a kiságyból, ami nem veszélytelen... Az átköltöztetést olyan időszakban kell végrehajtani, amikor a gyerek nyugodt, azaz nem akkor, amikor óvodába kezd járni, amikor kistestvére születik, amikor új lakásba költözik a család stb. Ha az „átköltöztetéshez” valami kellemes esemény járul – egy ajándék, egy babaszúr, valami kis ünneplés vagy biztató szavak, mint például „most már igazán nagylány vagy!” vagy „de jó neked, milyen szép ágyad van!” –, az általában megkönnyíti a helyzetet. És elsősorban az a fontos, hogy addigra már jól aludjon, és tartsátok be az órarendjét.

## MÁR HÁROM HÓNAPOS

### Kezdődik a visszazámlálás

Bár egyes gyerekeknél már korábban is megtörténhet, a legtöbb gyerek három-négy hónapos korában kezd átállni a 3-4 órás biológiai ritmusról a 24 órára, egyre jobban meghosszabbítva az éjszakai alvását. Ha eddig egy kicsit engedékenyebbek voltatok is a kellesnél, ettől a hónaptól kezdve komolyabban kell vennetek azt a feladatot, hogy rá kell szoktatnotok a rendes éjszakai alvásra.

Ehhez, ne feledjétek, két dolog szükséges:

1. A ti magabiztos viselkedésetek. A kisbaba azt érzi, amit ti éreztek, és ha úgy érzi, hogy nyugodtak vagytok,



ő is nyugodt lesz, és nem lesz olyan nehéz megértenie, hogy egyedül maradni a kiságyban, és magától elaludni, az a világ legtermészetesebb dolga.

2. Gondoskodjatok róla, hogy a gyerek az elalvás órájához egy sor olyan külső tényezőt kapcsoljon, amely egész éjjel vele marad: kiságy, mackó, cumi...

A probléma megoldásához az a legjobb recept, hogy az esti lefektetés előtt olyan eseményeknek kell történniük, amelyek mindennap megismétlődnek. Ne felejtsetek, hogy a csecsemő számára az ismétlés biztonságot jelent.

Először is el kell dönteni, hogy hánykor kerüljön ágyba, aztán minden este abban az időpontban kell lefektetni. Az lenne az ajánlatos, ha télen este nyolc és fél kilenc, nyáron pedig este fél kilenc és kilenc közt fektetnétek le, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy a gyerekek ezekben az időpontokban tudnak a legkönnyebben elaludni. Nyáron azért indokolt később lefektetni, mert a nyári időszámítás szerint élünk.

Innentől kezdve ti választátok ki a lépcséket, melyeket aztán mindig meg kell ismételni. Általában a fürdetéssel kezdődik a dolog: ez tetszik neki, le is csillapítja, és választóvonalat jelent a nappal és az éjszaka közt. Ha nem nagyon szereti a vizet, ne fürdessétek sokáig, és amint véget ért a fürdetés, szánjatok rá időt, és tartsátok elé valamelyik játékát, énekeljetek vagy becézzétek, hogy megnyugodjon. Ugyanezt tegyétek akkor is, ha a lubickolástól nagyon felélénkült.

Ha fürdés után még meg kell etetni, nem tanácsos ezt a szobájában tenni: el kell választanunk az evés szokását az alvás szokásától, hiszen az a célunk, hogy a kettőt jól megkülönböztesse, és ne legyenek téves asszociációi. Ha csak nincs olyan körülmény, amely felélénkítené, semmi akadálya annak, hogy a konyhában etessétek meg, vagy ha úgy tetszik, az étkezőben, a többi családtag között.

Ezután legjobb lesz néhány kellemes percet együtt tölteni vele, de nem a szobájában vagy legalábbis nem úgy, hogy már az ágyában fekszen. Hanem például úgy, hogy mialatt beszéltek hozzá vagy énekeltek, ringassátok, de csakis azért, hogy elálmosodjon. Ez a kis idő aztán, ahogy a gyerek növekszik, más dolgokkal is kibővíülhet, így például az altatódal esti mesévé változhat.

E kellemes kis együttlét után – öt-tíz perc bőven elég – fektessétek az ágyába a mackójával, a cumijával és a többi külső tényezővel együtt, melyek aztán egész éjjel körülveszik, és köszönjetek el tőle másnap reggelig. Szóljatok hozzá pár szót, amelyekhez lassan hozzászokik: „Jó éjszakát”, „Szép álmokat”, „Aludj jól” stb. Utána menjetek ki a szobából, de úgy, hogy a gyerek még fenn legyen.

Ha az esti szertartás pontosan megismétlődik, a kicsi jókedvűen fogadja majd a lefekvés pillanatát, és könnyen el tud válni a szüleitől; az a legvalószínűbb, hogy alvási szokásai egyre jobban a ti alvásotokhoz fognak igazodni, és hamarosan átáll a nappal-éjszaka ciklusára, és átalussza az éjszakát. Ha nem ez történik, ne idegeskedjetek, még nem lehet megmondani, hogy valami probléma van-e, ez csak hat-hét hónapos kora után derülhet ki. Mindössze annyit kell tennetek, hogy továbbra is segítetek neki. És meg kell győződni arról, hogy nincs-e valami ok, ami miatt nem tud elaludni, vagy ami miatt éjszaka felébred:

- Beteg?
- Fázik vagy melege van?
- Átázott a pelenkája, és ez zavarja?
- Talán az esti szoptatástól nem lakott jól. Ebben az esetben a gyermekorvos segítségével módosítani kell az adagokat.
- Ha korábban gyakran fájt a hasa, és mostanában már



nem fáj, lehet, hogy azért nem tud elaludni, mert még nem tanult meg. Vegyék föl és ringassátok egy kicsit, aztán tegyék vissza az ágyába.

Egy utolsó tanács erre az időszakra: bár biztos, hogy a csecsemők az első hetekben csak akkor sírnak, ha szükségük van valamire, és természetes, hogy ti rögtön odamentek hozzá, hamar rá fogtok jönni, hogy mikor sír csak úgy, elkieseredésében – ezt gyorsan abba szokta hagyni, vagy mikor sír azért, mert valami komolyabb oka van rá. Ezért háromhónapos korától kezdve ne keljetek fel és ne vegyék fel azonnal, amikor felsír. Adjatok lehetőséget neki arra, hogy magától elaludjon újra: lehet, hogy kellemes meglepetést okoz!

## FÉLÉVES KORÁTÓL KEZDVE

### Az igazság órája

A csecsemő féléves korától kezdve általában kevesebbet alszik napközben<sup>2</sup>, éjjel viszont többé-kevésbé hosszán.

Hét hónapos korára már be kell hogy álljon a napi ritmusa, azaz napi négy étkezés és 11-12 órás folyamatos éjszakai alvás.

Ha ez a ti gyermeketek esetében nem így alakul, vagyis ha nem tud könnyen elaludni magától, és éjjel több mint kétszer felébred, akkor előlről kell kezdeni a szoktatását.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Általában kétszer alszik: először reggel után egy-két órát, másodszor a déli etetés után két-három órát.

<sup>3</sup> Ehhez az "Előlről kezdeni" című fejezethez (IV. fejezet) leírt technikát kell alkalmazni. Ha csak egyszer vagy kétszer ébred fel, nem kell alvásavarral gondolni, de azért akkor is lehet újrakezdeni.

## MI A SZABÁLYOS EGY 6-7 HÓNAPOS GYEREKNÉL?

Az étkezés és az alvás kialakult ritmusa

Napi négy étkezés és 11-12 órás éjszakai alvás

Sírás nélkül, jókedvűen kell lefeküdni, és vidáman kell elbúcsúznia a szüleitől

Ha minden jól megy, az még nem jelenti azt, hogy nem kell résen lennetek, mert más veszélyek is vannak, amelyek következtében a gyerek újra rossz alvóvá válhat. Hatodik és kilencedik hónapos kora közt, ahogy egyre jobban fejlődik, már fenn tud maradni, ha akar, vagy amiatt, hogy túlságosan élénk, vagy azért, mert a szüleiivel akar maradni, vagy azért, hogy ne maradjon le arról, ami körülötte történik... Így előfordulhat, hogy bármilyen fáradt is, nem tud elaludni, és természetes, hogy nem akar lefeküdni.<sup>4</sup>

Egy jó tanács az esti szertartáshoz: nehogy a lefekvés előtt vele töltött kis időt meghosszabbítsátok. Feltehető, hogy a gyerek, akinek megvan a magához való esze, mindent el fog követni, hogy ez az idő örökké tartson. És ahogy nagyobb lesz, és főleg, amikor már tud beszélni, még leleményesebben fogja húzni az időt: „Szomjas vagyok”, „Adj egy puszit”, „Nagyon szeretlek”, „Még egy könyvet, csak egyet”... Nem ritka, hogy az öt percből félóra

<sup>4</sup> Az a „trükk”, hogy addig fárasszuk, amíg ki nem dől, rosszul sül el: ahhoz, hogy elaludjon, előbb le kell csillapodnia, de azzal, hogy fárasszuk, egyúttal izgalmi állapotba is hozzuk. Ezért ilyenkor kell a legkövetkezősebben ragaszkodni az elalvás előtti szertartáshoz, és ahhoz, hogy a gyerek magától aludjon el.



lesz, sőt még több. Nem ez lenne az első eset, hogy egy apa két órán át mesél a fiának. Az időhúzást úgy lehet elkerülni, hogy nem csinálunk semmi érdekfeszítőt: ha az a kis idő, amit vele töltünk, nagyon érdekes, nem fogja akarni, hogy véget érjen; ha viszont csak kellemes, de nem hozza tűzbe a gyereket, könnyebb lesz véget vetni neki. Ahogy ti is tudjátok, más az, ha A három kismalacot úgy meséljük neki, hogy közben nagyot rikoltunk: „Ki fél a gonosz farkastól?”, és más, hogy ha csak nyugodt hangon felolvassuk neki.

Egyéves korától fogva még mindig sok alvásra lesz szüksége, de főleg éjjel fog aludni. Általában azok a gyerekek, akik sokat alszanak, továbbra is aluszékonyak lesznek, és fordítva, vagyis ha a gyerek eddig nem aludt sokat, ne legyenek illúzióitok. Eleinte továbbra is kétszer fog aludni napközben, egyszer délelőtt, egyszer meg délután, de tizenöt hónapos korában elég nehéz időszak vár rá, és a szülcire is. Ekkoriban a napi két alvás esetleg sok lehet, az egy viszont kevés. Ez azt jelenti, hogy a kicsi délelőtt nem lesz hajlandó aludni, viszont éppen ebéd előtt fog kidőlni. Ettől aztán későbbre halasztódik az ebéd, utána pedig a gyerek megint nem lesz hajlandó aludni, és a fáradtságtól estig nyugós lesz, ami persze a vacsorát is megkeseríti. Ez általában egy-két hónap alatt magától megoldódik; utána elég lesz neki a napi egyszeri alvás, ebéd után.

A délutáni alvásnak az az egyik veszélye, hogy gyakran nagyon sokáig tart, ami nem helyes, mert megtöri a gyerek alvási ritmusát: bármennyire örülnénk is neki, nem kívánhatjuk, hogy egy gyerek, aki a nap folyamán sokat aludt, éjjel is sokat aludjon. Ezért kénytelenek leszünk olykor felébreszteni. Azzal is tisztában kell lenni, hogy amikor a

gyerek felébred délutáni álmából, bármilyen sokat és jól aludt is előtte, nehezen tér magához. Türelmesnek kell lenni, és negyedórán vagy félórán át szelíden és gyengéden beszélgetni vele, amíg össze nem szedi magát, és vissza nem nyeri az aktivitását. Eszetekbe ne jusson ez előtt az idő előtt megmosdatni vagy átöltöztetni, mert különben elszabadul a pokol. Tanulság: ha valahova el kell mennetek vele, előre kalkuláljátok be azt az időt, amíg visszatér a jókedve.

Az ebéd utáni alvás három-három és fél éves korban főleg az óvoda miatt el szokott maradni. Ez káros következményekkel járhat, mert amikor a gyerekek végre ágyba kerülnek, olyan álmosak, hogy sokkal mélyebben alszanak a kelleténél, és ez alvajárási tünetekhez és éjszakai pánikrohamokhoz vezethet.<sup>5</sup>

Ezért a délutáni alvást legalább négyéves korig nem tanácsos elhagyni, de ha lehet, még tovább sem.

## NAPPALI ALVÁS

Egyévestől másfél éves korig:  
elmarad a reggeli utáni alvás, főleg a bölcsőde miatt

Körülbelül háromévestől három és féléves korig:  
elmarad az ebéd utáni alvás, főleg az óvoda miatt

**A LEGFONTOSABB AZ LENNE,  
HA NÉGYÉVES KORIG  
NEM MARADNA EL A DÉLUTÁNI ALVÁS**

<sup>5</sup> Az „Egyéb problémák” című fejezetben (VI. fejezet) a lidércnyomásokról, alvajárásról, éjszakai pánikrohamokról stb. is szó lesz.



Mikor lehet azt mondani, hogy egy gyerek már jó alvó? Nagyon sajnáljuk, de nem tudunk dátumokat mondani, mert bármilyen jól alszik is egy gyerek, nem szabad elbíznotok magatokat: fontos, hogy ne hagyjátok el a lefekvés előtti szertartást (nem olyan nagy fáradság), különösen akkor, ha vannak problémái (lidérenyomások, az életkorával járó félelmek) vagy ha különleges körülmények közé kerül (új lakásba költöztök, kistestvére születik stb.).

Mielőtt lezárjuk ezt a fejezetet, arra kérünk benneteket, hogy gondolkozzatok el egy kicsit. Mi, szülők sokszor abba a hibába esünk, hogy az alvással kapcsolatban irreális követelményeket támasztunk a gyerekünkkel szemben. Nem ritka, hogy olyan házaspárok, akik minden este nyolckor lefektetik a gyereküket, az ünnepnapok előtti estéken tizenegy óráig hagyják, hogy ébren legyen, remélve, hogy másnap reggel később ébred fel, persze hiába. Azt is hiába várjuk el tőlük, hogy délután órákig aludjanak, és ezáltal mi is „pihenjünk egy kicsit”, aztán meg este „időben” elaludjanak. Vagy azok a szülők, akik elvárják, hogy a gyerek este nyolctól reggel tízig meg se moccanjon az ágyban. Micsoda naivitás!

Habár elismerjük, hogy nem lenne rossz, ha olykor megnyomhatnánk a „szünet” gombot, a kicsi meg aludna, aludna, hogy végre kifújuk magunkat, de hát ez lehetetlen. Ha realisták vagyunk, elfogadjuk, hogy a gyereknek megvannak a maga órái, és legjobb lesz, ha megtanítjuk rá, hogyan kell czecket az órákat rendszeresen végigaludnia. Ez a legelőbb, amit tehetünk érte. Hiszen tudjátok már, hogy az a gyerek, aki ötéves koráig nem szokott rá a rendszeres és jó alvásra, annak egész életében alvászavarai lesznek.

## AZ IDEÁLIS PIZSAMA

Télen olyan meleg holmiban kell lefektetnünk, hogy takaróra ne legyen szükség. A kicsik alvás közben sokat forognak, és a körjük tekeredett takaró zavarja őket. Azonkívül, ha a takaró lecsúszik róluk, és a rajtuk lévő pizsama nem elég meleg, felébredhetnek arra, hogy fáznak (és ez az egészségüknek is árthat). Hogy ezt elkerüljük, egyenletes hőmérsékletet kell biztosítani a szobában, és kezeslábast adni rá: abban kedvére mozoghat, és mindig be lesz takarva. A nyári melegben egy kis ing is elég, meg a pelenka, nem kell lepedővel is betakarni.

**M**i normális, és mi nem? Mikor kell gyermekkori álmatlanságról beszélnünk? Vannak olyan szülők, akik normálisnak tartják, hogy egy vagy másfél éves gyerekük miatt háromszor-négyszer fel kell kelniük éjszakánként, és bemenni a szobájába, mert a gyerek sír, vagy vízért, illetve cumisüvegért kiabál. Nem normális; már jó ideje át kéne aludnia az éjszakát. Mint ahogy az sem normális, hogy egy nyolc hónapos csecsemő rendszeresen éjfélig fenn legyen, és látszólag sose legyen álmos, vagy az sem, hogy sivalkodni kezdjen, amikor az anyja, miután ráadta a hálóruháját és jó éjszakát kívánt, kimegy a szobájából.

Hat-hét hónapos korától minden gyereknek képesnek kell lennie az alábbiakra:

- Sírás nélkül, jókedvűen feküdni le
- Magától elaludni
- 11-12 órát aludni, egyfolytában<sup>1</sup>
- A saját ágyában aludni el úgy, hogy a szobában sötét legyen

<sup>1</sup> Mielőtt kétségbeesnétek, amiért a gyerekek kevesebbet alszik, gondoljatok arra, hogy esetleg nincs szüksége több alvásra. Olvassátok el „Az órarendről” című fejezetet (V. fejezet).

Ha egy hat-hét hónapos gyerek nem felel meg az imént felsorolt négy követelménynek, és nincs valami testi problémája, ami megzavarhatja az álmát – hasfájás, öklendelés, nem bírja a tejet, felső légúti fertőzés stb. – lehet, hogy alvászavara van.

Mi lehet az oka ennek? Két ok lehetséges:

- A rossz szoktatás (az esetek 98%-ában).
- Lelki problémák (a fennmaradó 2% – erre a fejezet végén fogunk kitérni).

Az álmatlanság leggyakoribb oka tehát a rossz szoktatás, és erre az alábbi tünetek utalnak:

- Nagyon nehéz egyedül elaludnia.
- Éjszaka gyakran felébred. Az ilyen gyerekek éjszakánként 3-15 alkalommal felébrednek, és nem tudnak egyedül, segítség nélkül újra elaludni.<sup>2</sup>
- Nem alszik mélyen. Ha megfigyeljük, az az érzésünk, mintha folytonosan „résen lenne”, és a legkisebb zajra is felébred.
- Több órával kevesebbet alszik, mint a hasonló korú gyerekek.

Amikor a szülők ilyesmit tapasztalnak, azokhoz a logikus altatási módszerekhez folyamodnak, amelyekről sikert remélnek, például vizet adnak neki, ringatják, énekelnek, megfogják a kezét, a haját pödörgetik, a hátát simogatják... és minden olyat, amitől esetleg elalszik (mint láttuk, vannak, akik a bekapcsolt televízió előtt altatják

<sup>2</sup> Ha egy gyerek egyszer vagy kétszer felébred éjszaka, az nem jelenti azt, hogy gyermekkori álmatlanságban szenved, és aggodalomra semmi ok, de azért újra rá kell nevelnünk arra, hogy átaludja az éjszakát. A szülőknek is joguk van ahhoz, hogy zavartalanul átaludják az éjszakát.



## IV. FEJEZET

# *Kezdjük előlről*

(Hogyan szoktassuk rá újra  
a rendszeres alvásra?)



vagy a gyerekkocsiban tologatják). Semmi ilyesni nem szokott segíteni: bár a gyerek Morpheus karjaiba hull, kis idő múlva újra felébred – a nyugalom maximum három óráig tart – és kezdődik újra a dráma.

Erről nem is kell többet mondanunk, mert ha idáig eljutottatok, az nem hiába történt. Innentől kezdve a gyakorlatba ültetjük át a tanultakat. De mielőtt elkezdenénk, tisztában kell lennetek azzal, hogy ez a technika csak akkor lesz eredményes, ha csakis azt teszitek, amit mondunk, vagyis ha valami kétségeitek támad, tartsátok magatokat ahhoz, amit itt olvastatok, és ne tegyetek semmi olyat, ami nem szerepel a könyvben.

## MI OKOZZA A GYERMEKKORI ÁLMATLANSÁGOT?

NEM TANULTA MEG,  
HOGYAN KELL ÁTALUDNI AZ ÉJSZAKÁT

Tudjátok már, hogy a jó alvást is tanulni kell, és hogy a szokás kialakításához jó néhány feltétel szükséges:

1. A szülőknek nyugodtan és magabiztosan kell viselkedniük, és mindig ugyanazt kell tenniük.
2. A gyerekeknek egy sor külső tényezőhöz kell asszociálnia az alvást, és ezeket egész éjszakára biztosítani kell számára: a kiságyat, a mackót, stb.

És mivel a gyerek újraszoktatásához éppen ezekre van szükségünk, felejtjük el a múltat: képzeljük el, hogy a *gyerek ma született, és bánjunk úgy vele, mint egy újszülöttnel*, függetlenül attól, hogy már fél éves, egy éves, másfél éves vagy öt éves. Más szóval, kezdjük előlről... de most

tantól kezdve apu és anyu már nem lesz bizonytalan abban, hogy hogyan altassa el Juanitót. Bár időnként cumiról meg kis csecsemőkhöz illő helyzetekről beszélünk, ez a technika öt éves korig alkalmazható, úgyhogy amennyiben a gyereketek is ebbe a korosztályba tartozik, ugyanígy alkalmazzátok, csak az egészen kicsikre vonatkozó részleteket hagyjátok el.

A dolog roppant egyszerűnek látszik, de az önbizalmatok nyilván mínuszba került, amin nem is lehet csodálkozni a sok benneteket ért kudarc után. Nem számít. Ettől a perctől kezdve és az „újra nevelés” egész folyamata alatt úgy kell viselkednetek, mintha mindennel tisztában lennétek, legalábbis a gyerekkori alvás kérdéseiben (és ne féljetez attól, hogy ha majd sírni halljátok a gyereket, megszakad a szívetek). Ne feledjétek, nem az a fontos, amit a kicsinek mondtok, hanem az, amit kiolvas a viselkedésetekből. Ha azt olvassa ki, hogy biztosak vagytok a dolgokban, és meg vagytok győződve róla, hogy ezt és ezt így és így kell csinálni, hamarabb megtanul elaludni.<sup>3</sup>

Most pedig válasszuk ki a külső tényezőket, melyeket a csecsemő az alváshoz fog asszociálni, és ne feledjük, hogy ezeknek egész éjjel mellette kell maradniuk. Először is néhány új dolgot is ki kell gondolnunk, mert a kicsi a szobájában lévő összes tárgyat ismeri már. Ezeket az újdonságokat nekünk kell létrehozunk. Például, mialatt Juanito vacsorázik, apu rajzol neki valamit oly módon, hogy a kicsi is részesülhessen az alkotás örömeiben: „Nézd, mit csinálok. Most a narancsszínű ceruzával rajzolólok. Színezzük ki szépen...” Ha

<sup>3</sup> Biztosak lehetek abban, hogy helyesen jártok el és sikerülni fog, mert ez a technika az esetek 96%-ában bevált. Mivel azokban a családokban vallott kudarcot, ahol a szülők nem tudták következetesen alkalmazni, fontos, hogy mindvégig teljes nyugalommal és határozottsággal alkalmazzátok, és ne adjátok fel a küzdelmet.



a gyerek már képes rá, aktívabban is részt vehet a rajzolásban. Elég ha csak egy napot rajzol, de ha apu ügyes, rávarázsolhat a rajzra egy madarat vagy egy fát, de sose feledkezzen el arról, hogy kinek készül a rajz.

Anyu pedig csinálhat neki egy forgót. Ennek se kell valami mesterműnek lennie; elég egy szál cérna, amelyről egy sztanolpapírból gyúrt labda lóg. Ha nem olyan kicsi, hogy ezzel az olcsó trükkel beérje, ki az, aki nem tud repülőgépet, hajót vagy babát rajzolni és kivágni? Nem kell műalkotásnak lennie, fő az, hogy a kicsinek valami dolog kerüljön a szobájába, ami korábban nem volt ott.

Az előző fejezetben elmondtuk, milyen fontos valami féle szertartást kreálni a lefekvés előtti időre. A gyerek újnevelésének céljából ugyanezeket a lépéseket fogjuk megtenni: először is a fürdetés, amitől elbágyad, aztán a vacsora, utána 5-10 perc kellemes időtöltés, együtt a gyerekkel (altatódal, valami nyugodt játék, mese) aztán jó éjszakát kívánunk neki, és amíg még ébren van, kimegyünk a szobából.

Mivel úgy gondoljuk, hogy a mindennapos ismétlődés kérdését már tisztáztuk (lásd az 56-57. oldalt), itt csak a vacsora időpontjával kapcsolatban szeretnénk mondani valamit: ahhoz, hogy a gyerek óráját úgy állítsuk be, hogy újra jól járjon, és ezáltal a gyerek rendszeresen aludjon, fontos, hogy az étkezésének megfelelő órarendje legyen. Reggel nyolckor legyen a reggeli, délben tizenkettőkor az ebéd, délután négykor az uzsonna és este nyolckor a vacsora. Ezt az órarendet, amelyet aztán szigorúan be kell tartanunk, azért alakítottuk ki, mert figyelembe vettük a gyerek agyműködését: este nyolc és fél kilenc közt tud a legkönnyebben elaludni. A nyári időszámítás folyamán este fél kilenc és kilenc közt fektessük.



Képzeld el, hogy este fél kilenc van, és Juanito, aki már jól van a fürdetésen és a vacsorán, mehet lefeküdni. Apu és anyu beviszik a szobájába, és néhány percet töltenek vele (de lehetőleg inkább a nappaliban vagy másutt, nem pedig az ő szobájában). Ezek után a kellemes percek után valamelyik szülő megmondja Juanitónak, hogy a rajzot, amit a vacsora alatt készítették, most felszögezi a szobája falára, vagy hogy a forgót most fellógatja valamire, hogy ott legyen nála. Fontos, hogy mindezt a legnyugodtabb hangon mondjátok neki. Ha nyugodtak vagytok, a gyerek, ha nem is azonnal, de néhány nap múlva hasonlóan nyugodt lesz.<sup>4</sup>

Ha még cumival alszik, többet vegyetek neki, amennyi csak tetszik, és tegyétek oda köré. Hogy miért? Logikus: ha éjjel felébred és keresi a cumiját, meg kell találnia, mert ha nem, akkor benneteket kell hívnia miatta, és ezt szeretnétek elkerülni.

<sup>4</sup> Ha a munkátok miatt későn értek haza, és esténként a bébiszitter fekteti le, neki kell újraszoktatnia a gyermeket. Nem számít, ki csinálja, csak jól csinálja.



Ezek után az egyik szülő válasszon ki egy babát a már meglévők közül, és adjon neki valami nevet, mondjuk Pepito.

Tegye oda a gyerek mellé, és mondja azt, hogy „mától kezdve Pepito barátod mindig veled fog aludni”. Fontos, hogy a babát mi válasszuk ki, ez is hozzátartozik ahhoz a stratégiához, hogy a magabiztosságunkat megmutassuk neki is és magunknak is: nem engedhetjük, hogy a gyerek mondja meg, minck kell történnie; nekünk, a szüleinek kell megtanítanunk az éjszakai alvásra.

- A gyerek lefekvéskor kifejezett óhajai megzavarhatják az esti elalvás mindennapos rutinját.

- Ne a gyerek „mondja meg” a szüleinek, hogyan és mivel akar elaludni.

A gyereket a szülők tanítják meg az éjszakai alvásra.

Ha a gyerek már nagyobb, akkor se engedjétek a csábításnak, és ne hagyjátok, hogy ő válasszon. Bármilyen nagy is, gondoljatok arra, hogy a ti számotokra ma született, és úgy fogtok bánni vele, mint egy magatchetetlen újszülöttem.

Amint látni fogjátok, csupa olyan elemet választottunk, amelyhez nem szükséges egy felnőtt jelenléte. Ne feledjétek, az a célunk, hogy se anyuhoz, se apuhoz, se a cumisüveghez, se semmi máshoz, amit aztán elveszünk tőle, ne asszociálja az alvást. Mindaz, amit kiválasztottunk (a rajz, a forgó, a baba és a cumik), ott lesz mellette, amikor felébred. Lehet, hogy utálattal fogadja szegény Pepitót, de amikor majd hajnali háromkor felébred, „hűséges” barátja ott lesz mellette, s bár ez nem olyan lesz, mintha apu vagy anyu lenne ott, vagy a cumisüveg, mert ezek mind eltűntek

mellőle, Pepito ott lesz, és soha, semmi körülmények közt sem hagyja el őt.

Lássuk a következő lépést. Nyolc óra harmincöt perc van, a gyerek „élete első napjának” estéjén. A rajz a falon lóg, a forgó és a cumik is ott vannak, és Pepito szabályszerű bemutatása is megtörtént. Ha eddig még nem tettük volna meg, most le kell fektetnünk a gyereket. Két lehetőség van, aszerint, hogy miben alszik.

- **Kiságy:** beleteszitek, és ha nem hajlandó lefeküdni, ülhet is éppen. Ha feláll, ne kényszerítsétek, hogy lefeküdjön. Miután betettétek a kiságyba, lépjétek el mellőle olyan távolságra, hogy a gyerek ne érjen el benneteket a kezével (ne túl messzire, csak körülbelül egy méterre), és tegyetek úgy, mintha semmi szokatlan nem történné. Az ő számára ögyis az lesz, ezért ne csodálkozzatok, ha sírva fakad. Ne feledjétek, hogy nagyon magabiztosan kell viselkednetek.

- **Ágy:** az lenne a furcsa, ha azonnal simán lefeküdné. Juanito egy csöppet sem ostoba, és tudja, hogy át akarjátok ejteni. Az a normális, hogy amikor megpróbáljátok lefektetni, idegcsen feláll, és rögtön sírni kezd. Fogjátok meg a kezét, ültessétek az öletekbe, ha akarjátok, és főleg, őrizzétek meg a nyugalmatokat.

Ekkor egyiketek odafordul a kicsihez, és valami ilyesmit mond neki: „Kis csillagom, apu és anyu most megtanít egyedül aludni. Mától kezdve itt alszol, a kiságyadban, a rajzoddal, a forgóddal és Pepitóval...” és mindazzal, amit kiválasztottatok, vagyis a körülötte lévő dolgokkal, melyek egész éjjel ott is fognak maradni. A „szónoklatnak” 30 másodpercig kell tartania, mely idő alatt még a függönyöket és a járókáját (ha nagyobb, a triciklijét) is meg tudjátok említeni. Nem érdekes. Akár érti, amit hall, akár nem, a hanghordozás a lényeges... persze csak úgy mond-



juk, mert ezekben a pillanatokban valószínűleg torkaszakadtából üvölt, mert azt szeretné, ha minden úgy lenne, mint eddig (de a ti számotokra ez a múlt már nem létezik). Az arcizmotok se ránduljon. Beszéljete tovább, mintha mi sem történt volna. Ezt például úgy tudjátok megtenni, hogy csak arra figyeltek, amit mondtok, minden szavatra, mialatt arról beszéltek neki, hogy milyenek lesznek ezentúl az éjszakái.

Most kell apunak meg anyunak igazán erősnek lennie. Nem szabad Juanitóra gondolniuk, aki halálra vált arccal emeli fel a karját, vagy ha nagyobb, akkor kétségbeesetten ordít, mert a nappali kanapéján szeretne elaludni, tévézés közben. Világos, hogy nem fog könnyen lemondani a „privilegiumairól”. Mi sem természetesebb, hogy sír, kiabál, hány, rugdalózik, azt mondja „inni”, „enni”, „baba”, „bibi”, „nem szeretlek”... és bármi mást, csak elérje, hogy engedjete neki, de ti rá se hederítsetek. Ne feledjete, hogy nem a gyerek mondja meg, mit hogyan kell csinálni, hanem nekünk kell megtanítanunk rá. És ha nehezetekre esik, gondoljatok arra, hogy az ő és az egész család egészsége érdekében teszite, és hogyha pontosan betartjátok az előírásokat, maximum egy hét múlva mindnyájan alusztok, mint a bunda.

Amikor eltelt a 30 másodperc, egyikte újra befekteti a kiságyba vagy az ágyba Juanitót, úgy, hogy a lehető legkényelmesebben feküdjön, de csak egyszer. Odateszite a keze ügyébe a cumikat, és ezt mondjátok neki: „Jó éjszakát, kicsikém, holnap reggel találkozunk.” Utána rögtön eloltjátok a lámpát, és kimentek a szobából, négy ujjnyi résre nyitva hagyva az ajtót. Ha zenét hallgattok vagy tévét néztek, kicsit lehalkíthatjátok, de ne legyen síri csend, mert Juanitónak kell hozzátok szoknia, nem pedig nektek öhozzá.

Újra leszögezzük, mindegy, hogy mennyi idős a gyerekek, számotokra most újszülött. Az álnevelés technikája féléves kortól ötéves korig ugyanaz; csak az a különbség, hogy minél nagyobb, annál ügyesebben vet be elleneteket két veszélyes „fegyvert”:

- A szavak. Ahogy a gyerek nő, és gyarapodik a szókincse, a helyzet nehezebb lesz, mert szavakkal is tudja manipulálni a szüleit. Nem véletlen, hogy a rosszul alvó gyerekek korán kezdenek beszélni: kevés szülő tudja megállni, hogy ne „sicsscn a segítségére” a gyerekeknek, aki azt kiabálja, hogy „vizet”, „bibi” vagy „félek”, mert nem jönnek rá, hogy a kicsi nem éhes, hanem ravasz, és tudja már, hogy ha ezt mondja, elérí, hogy hallgassanak rá (ez az akció-reakció elve, amelyről még röviden beszélni fogunk). Ha szüksége lenne rá, azt is megtanulná kimondani, hogy „Nabukodonozor”. Hogy lehet kivédni ezeket a cseleket? Nagyon egyszerűen: nem szabad odafigyelni rájuk. A gyerek most újszülött, olyan, mintha nem tudna beszélni.

- A testi ügyesség. Ahogy ügyesebb lesz, ki tud majd mászni a kiságyból, vagy lemászni az ágyról, és kijönni a szobájából apuhoz vagy anyuhoz. Nem tölthetitek azzal az éjszakát, hogy folyton visszaviszite az ágyába. A megoldás? Egy torlasz a szobája ajtajába, és akkor nem kell becsuknotok az ajtót, amitől a gyerek nagyon megijedne, de olyan, mintha be lenne csukva, mivel a gyerek nem tud kijönni a szobájából. Ha felkel, hát keljen fel, aztán ügysem a földön fog elaludni. A gyerekek nem buták, és ritkán esik meg, hogy végül a földön alszanak el, de ha mégis megesne, vissza lehet fektetni az ágyába, amikor már alszik. Fő az, hogy a szobájában legyen, és ott aludjon el, magától.



Mindeddig a ti szemszövegtekből nézve mondtuk el a történetet. De mi történik Juanito szemszögéből nézve?

A gyerekek az akció-reakció elve alapján kommunikálnak a felnőttekkel. A kicsi azért hajt végre egy akciót, mert a felnőttől reakciót vár rá. Ha például egy hat-hét hónapos csecsemőt ott hagyunk a kiságyában, jó éjszakát kívánunk neki és kimegyünk, lehet, hogy csapkodni fog egy kicsit, és azt gőgicséli, hogy „a-a-a”. Milyen reakciót vált ki ezzel az akcióval? Nem valami nagyot. Legfeljebb a szülei azt mondják egymásnak: „Hallod, milyen édes? és nem történik semmi más. De mi lenne, ha velőtrázó sikoltásokat hallatna? Rögtön berohannának hozzá. Erre a reakcióra vadászik a gyerek. Milyen akciót indít akkor, amikor majd újra „raportra hívja” a papát és a mamát? Világos, hogy nem gőgicsélni fog és nem csapkod majd a kezecskéjével, hanem „heavy metal” koncertet ad. Ha egy féléves csecsemő ilyesmire képes, mi mindenre lesz képes egyéves korában és azután, amikor már beszélni is tud, és már többé-kevésbé ügyesen vagy kifejezetten ügyesen mozog!

Mindezek után egy csöppnyi kétségünk sincs afelől, hogy Juanito eszes, nagyon eszes gyerek, és nem fogja azonnal beadni a derekát. Ha látja, hogy otthagyják az ágyában és nem úgy bánnak vele, mint addig, mit fog csinálni, hogy visszaszerezze a kiváltságait? Mindennel meg fog próbálkozni, hogy azt a reakciót váltsa ki a szüleiből, amit szeretne.

Térjünk vissza ahhoz a pillanathoz, amikor a papája vagy a mamája belekezd az esti szónoklatba. Valószínű, hogy Juanito az első szavakra fogja Pepitót és kihajítja az ágyból, aztán a cumikat hajigálja ki. Ha fölveszitek őket, a gyerek megint ki fogja hajigálni, és ha megint fölveszitek, megint kirepülnek a kiságyból. Ki győz? Persze hogy

Juanito, mert végrehajtott egy akciót, és ti lépre mentetek: ellette, hogy reagáljatok: pontosan ezt akarta.

Mit kell hát tenni? Képzeljük bele magunkat ebbe a helyzetbe: egyiketek éppen beszél a gyerekekhez, az meg dobálja a cumikat, hogy felhívja magára a figyelmet, és közben keservesen sír. A „szóvivő” tovább beszél, mintha mi sem történt volna, és amikor befejezte, sorba felvesz mindent a földről, és csak úgy mellékesen visszarakja a kiságyba, jó éjszakát kíván, megfordul és kimegy (ha ketten vagytok, mindketten kimentek). Juanito valószínűleg újra kidobál mindent az ágyból, de ti már kifelé mentek, és nem veszitek föl a tárgyakat. Ki győzött?

Ugyanez a helyzet, ha ágyba fektetjük és felkel, mi meg visszafektetjük az ágyba. Mit fog csinálni? Megint fel fog kelni. Ugye nem akartok egész éjjel ezzel szórakozni? Juanito biztosan akar, mert akkor mellette maradnátok. Észért, hogy ne ő győzzön, fektessétek le Juanitót a lehető legkényelmesebben, aztán csináljon, amit akar: rá se hederítsetek.

Még milyen trükkjei lehetnek? Azonkívül, hogy vizet kér, vagy azt mondja „bibis” és a többi, amiről már beszélünk; lehet, hogy hányni fog. Ne ijedjete meg, semmi baja: a gyerekeknek mi sem könnyebb, mint hányni egy kicsit. Hogy mit tegyetek? Titokban akár dühönghetek is, de őrizzétek meg a látszólagos nyugalmatokat; mossátok le a kis csibészt, cseréljétek ki az ágyneműjét meg a pizsamáját ha kell, és folytassátok az „akcióprogramot”, mintha mi sem történt volna.

Mi más lehet még Juanito? Sír. És nemcsak hogy sír, hanem olyan keserves arcot vág hozzá, amelyet csak tud. Ez a leghatásosabb fegyvere, és ennek tudatában is van: végül is ez volt az első nyelv, amelyen megértette magát.



Tudja, hogy ha sír, melyiktek az, aki előbb reagál rá, apa vagy anyu, és őrá fog nézni (neki fog sírni) abban a reményben, hogy horogra akad. Az akció ez esetben maga a sírás. De a szülei már tudják, hogy mikor sír azért, mert fáj valamije, és mikor azért, hogy elérjen valamit; így az is tudják, hogy nincs semmi tragédia, éppen ezért továbbra is nyugodtnak kell mutatkozniuk, és folytatniuk az esti szónoklatot. Utána, akkor is ha sír a gyerek, és a lelkek mélyén ők is sírnak, kimennek a szobából.

### HOGY KELL ÚJRA ALUDNI TANÍTANI A GYEREKET?

1. Az esti lefekvéshez valami szertartást kell kitalálni (altatódal, mesemondás).
2. Ezt a szituációt nem azért kell megteremteni, hogy a gyerek elaludjon, hanem azért, hogy valami kellemes dologhoz asszociálja, mielőtt egyedül elalszik.
3. A szülőknek akkor kell kimenniük a szobából, amikor a gyerek még fönn van.
4. Ha a gyerek sír, a szülőknek olykor, kis kihagyásokkal, be kell menniük hozzá, hogy biztonságban érezze magát, de ne próbálják elaltatni vagy elhallgattatni; majd csak elalszik magától.

A „nagy csata” persze még csak most kezdődött el. Nyilvánvaló, hogy mihelyt kimentek a szobából, Juanito még jobban rázendít, és úgy bömböl, hogy az egész lakásban hallani lehet (sőt talán a szomszédban is). Mi az, amit nem tehetünk meg? Az, hogy végleg kivonulunk a szobájából, és hagyjuk, hogy Juanito addig sírjon, amíg el nem ájul a fáradtságtól (biztos volt már olyan, aki ezt a helytelen

tanácsot adta nektek). Miért nem tehetjük meg? Mert újra neveljük, nem pedig büntetjük őt. Ha úgy hagyjuk ott, hogy azt gondoljuk: „majd kifárad, aztán összezsugorlik”, abból a gyerek azt fogja érezni, hogy megbüntettük és elhagytuk. De azt se tehetjük meg, hogy idő előtt bemegyünk hozzá, és megvigasztaljuk.

Mennyi időnek kell eltelnie? Először csak egy percnél; utána egyikünk bemehet a szobába, hogy Juanito lássa.

A célunk nem az, hogy elhallgasson vagy lecsillapodjon, vagy elaludjon: csak azért megyünk be, hogy lássa és tudja, hogy nem hagytuk el. Ezért, aki bemegy hozzá, annak kellő távolságban kell maradnia az ágyától (hogy a gyerek bele ne tudjon csimpaszkodni) vagy tegye be az ágyába, ha lemászott róla, és még egyszer tartsa meg a kis beszédét, kb. tíz másodpercen át, és nyugodtan magyarázza el neki a korábban mondottakat: „Édes kis csillagom, a mama meg a papa nagyon szeret téged, és most megtanítunk aludni. Te most itt fogsz aludni szépen Pepitóval, a rajzzal meg a cumikkal... Úgyhogy jó éjszakát.” Ezek után, ha kidobálta a tárgyakat az ágyából, vissza kell tenni őket, majd kimenni a szobából. Akkor is, ha Juanito sír, kiabál, vagy kimászik az ágyból.

És megint ki kell bírni... akár szenvedve is. Ezúttal három percig várunk. Ha a három perc letelével Juanito még mindig sír, az egyik szülő menjen be a szobába (válthatjátok egymást), és tegye ugyanazt, amit előzőleg tett. A következő várakozási idő 5 perc, és utána megint ugyanazt kell tenni. Ettől kezdve ötpercenként kell bemenni hozzá, de ha nagyon szenvedtek, hárompercenként is bemehettek.

Ez a rendszeres belátogatás a kicsihez nagyon fontos, mert ebből látja, hogy nem hagytátok el. Nehogy öt percnél tovább várakoztassátok, mert ez az a maximum, amit el tud viselni „átnevelésének” első napján. Tovább várakoztatni kegyetlen-



ség lenne: a kisgyerek legnagyobb félelme az, hogy a szülei megszűnnek szeretni és elhagyják őt, és ha nem tartanátok be ezeket az időtartamokat, ezt olvasná ki a viselkedésestekekből. Ha viszont benézegettek hozzá, és gyengéden, kiabálás nélkül, harag nélkül, nagyon nyugodt hangon beszéltek hozzá, végül meg fogja érteni, hogy apu és anyu nem hagyta el, hogy nagyon szeretik őt, de akármennyit sír és akármilyen jelenetet rendez, nem maradnak benn a szobában, és nem lesz abból semmi baj, ha egyedül alszik el. Mindez megnyugtatja, és megadja neki azt a biztonságérzetet, amelyre olyan nagy szüksége van, és végül sikerül majd elaludnia. Mintha már hallanánk is a kérdésestekeket: „Mennyi idő múlva alszik el?” Némely gyerekektek tovább tart, amíg megérti az üzenetet, de általában legkésőbb két óra múlva elalszanak.

Juanito is el fog aludni, de mivel ő még olyan óra, amelyet nem igazítottak be, egy-két-három óra múlva újra fel fog ébredni. És mit fog csinálni? Sími fog vagy kiabálni, vagy mindkettőt egyszerre, hogy „szomjas”, „éhes” vagy hogy „fél”, hogy néhány példát mondjunk. És mit csinálunk mi? Újra aludni tanítjuk, megismételve az egész műveletet, és betartva az időtáblázat utasításait. Mivel ez az első nap, először egy percig várunk, aztán bemegyünk hozzá, és megtartjuk a kis szónoklatot: „Édes kicsikém, a mama és a papa megérti, hogy nagyon haragszol, mert aludni tanítunk, de te itt alszol Pepito barátoddal meg a rajzzal... Jó éjszakát, holnap reggel találkozunk.” És megint ki a szobából. A második alkalommal 3 percig kell várni, mielőtt bemennék hozzá, a harmadik és minden további alkalommal 5 percig, amíg el nem alszik.

Így kell eljárni, függetlenül attól, hogy hány óra van, mert a gyerek azt úgysem tudja. De vigyázat: ha hajnali háromkor, négykor vagy ötkor ébreszt fel, valószínűleg nagyon kimerültek lesztek, és ezért könnyebben rá fog szedni benneteket.

Ha csak egyszer megteszitek, amit a gyerek kér – vizet, vagy hogy énekeljeteke neki valamit, vagy fogjátok meg „egy kicsit” a kezét, vagy vegyéteke föl... elvessztekte a játszmat: mindaz, amit addig eltertekte, elvész, hiába vessztekte az időt, mert rá fog jönni, hogy ott van a rés, ahol átfurakodhat, és akkor az egészteke elölről lehet kezdni. Ha viszont szigorúan az előírásokhoz tartjátok magatekte, meg fogtok lepödni, hogy milyen gyorsan és jól beválik ez a módszer.

### Időtartamok

Hány percig kell várniuk a szülöktek, mielőtt bemennekte a síró gyerekektek?

Ha a gyerek tovább sír

| nap | Ha a gyerek tovább sír |                   |                    |                     |
|-----|------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
|     | Első várakozás         | Második várakozás | Harmadik várakozás | További várakozások |
| 1   | 1                      | 3                 | 5                  | 5                   |
| 2   | 3                      | 5                 | 7                  | 7                   |
| 3   | 5                      | 7                 | 9                  | 9                   |
| 4   | 7                      | 9                 | 11                 | 11                  |
| 5   | 9                      | 11                | 13                 | 13                  |
| 6   | 11                     | 13                | 15                 | 15                  |
| 7   | 13                     | 15                | 17                 | 17                  |

Ezeteke az időtartamok mind az este fél kilencekor történő lefektetésre, mind pedig az éjszakai felébredés esetére érvényeseteke. A gyerek kifáradása céljából fokozatosan nőteke, míg végül a gyerek megérti, hogy sírással nem ér el semmit, és magától elalszik. Amint látjátok, az időtartamok a napok múlásával is nőteke.



## AMIKOR LELKI PROBLÉMÁRÓL VAN SZÓ

A fejezet elején azt mondtuk, hogy a gyerekkori alvászavaroknak mindössze két százaléka vezethető vissza lelki okokra. Ezekben az esetekben az itt leírt technika nem feltétlenül vezet eredményre, mivel a rossz alvás oka nem a rossz szoktatás, hanem valamely érzelmi probléma. Először is tudni kell, hogy minden olyan esemény, amely a szülőkre negatív hatással van, a kicsikre is kihat, mert ha a szülők rossz idegállapotban vannak, az a kicsikre is átsugárzik; utána már hiába nyugodtak és bizalomgerjesztők: a gyerekek nem tud elaludni.

Másképp maga a testi növekedés is okozhat különféle eseményeket, amelyek aztán problémákat okozhatnak a gyerekeknek; emiatt éjszakánként jobban fog szorongani. Szoronghat attól, hogy a szülei szobájából át kell költöznie a gyermekszobába, hogy megszületik a kistestvére, hogy óvóklába kell járnia, hogy véres jeleneteket lát a tévében... és emiatt nem tud aludni.

Ezekben az esetekben ki kell deríteni, hogy mi okozza a szorongást, és meg kell oldani a problémát. Olykor a pszichológus beavatkozására is szükség lehet, és a pszichoterápia az ilyen esetekben általában a szülőknél sem árt (válás, durva bánásmód...).

**FONTOS:** A „Kérdések és feleletek” című fejezetben (VII. fejezet) – a módszer alkalmazása során szükségképpen felvetődő kérdésekre adjuk meg a választ.

## V. FEJEZET

### *Harc az idővel*

(Hogyan győzzük le az órát?)



**M**ostanra már, ha a gyakorlatban

alkalmaztatók a tanultakat, gyermeketek szépen átalussza az éjszakát. De talán nem tudjátok biztosan, hogy hány órát kell aludnia, meg akarjátok változtatni esti lefekvésé-  
nek időpontját és/vagy azt szeretnétek, ha reggelente kicsit később ébresztene fel benneteket.

Olvassátok csak tovább a könyvet.

### Hány órát kell aludnia?

Mint ahogy ez a felnőttekkel is így van, egyes gyerekeknek több, másoknak kevesebb alvásra van szükségük. Az alábbiakat általános irányelvként szolgálunk.

Az újszülöttek napi 16-17 órát alszanak, különböző időszakokra osztva, melyek 2-6 óráig tarthatnak. Körülbelül három hónapos korukban, és egy kis segítséggel, kezdenek áttérni a nappal-éjjel ciklusra, ami azt jelenti, hogy napközben háromszor-négyszer alszanak, és éjszaka hosszabb ideig alszanak, mint nappal: 5-9 órán át.

Féléves korukban összesen 14 órát alszanak naponta. Nappal már csak kétszer, éjjel viszont 10-12 órán át. Ekkor már, ha jól szoktatták őket, egyfolytában át tudják aludni az éjszakát.

12 hónapos korától 24 hónapos koráig az éjszakai alvás kissé megrövidül, és nem sokkal az első születésnapja után a nappali alvás egy alkalomra csökken, az ebéd utáni alvásra. Attól kezdve egyre kevesebb alvásra lesz szüksége.

Arra nézve, hogy eleget alszik-e, az alábbi táblázat eligazítást ad, de vigyázat! vegyétek figyelembe, hogy ezek itt átlagértékek, vagyis ha a gyermeketek két órával többet vagy két órával kevesebbet alszik az itt feltüntetett időtartamoknál, nem jelenti azt, hogy valami baja van.

#### AZ IFJÚ HARCOS PIHENŐJE

|               |               |
|---------------|---------------|
| Egyhetes      | 16-17 óra     |
| Három hónapos | 15 óra        |
| Féléves       | 14 óra        |
| Egyéves       | 13 és 3/4 óra |
| Másfél éves   | 13 és fél óra |
| Kétéves       | 13 óra        |
| Hároméves     | 12 óra        |
| Négyéves      | 11 és fél óra |
| Ötéves        | 11 óra        |

De azért ha még nem alszik ennyit, figyeljétek meg a viselkedését, hogy nem szenved-e álmatlanságban: nem ingerlékeny?, nem kókadzik?, nem réveteg?, nem csik-e a hehezére, hogy valamire odafigyeljen? Ez esetben ellenőriznetek kell az éjszakai órarendjét és alvási szokásait, hátha sikerül elnyújtani az alvását.

Ha viszont többet alszik, mint ahogy azt a táblázatban látjátok, vizsgáljátok meg, hogy normális-e a testmagassága, és hogy ha ébren van, aktív-e és tud-e figyelni. Ha igen, akkor semmi haj; csak az történt, hogy egy álomszuszékot fogtatok ki.



## Sikerül új órarendhez szoktatnunk őt?

Az is előfordulhat, hogy a gyerekek nappal hosszabban alszik, mint éjjel, vagy nagyon korán elalszik, és hajnalban felébred, aztán semmi kedve újra elaludni. Ez sem a világ vége, nagyon egyszerűen át lehet programozni az alvását.

Ahhoz, hogy átalakítsuk az órarendjét<sup>1</sup>, minden héten fél órával kell késleltetni az elalvását, de kíméletesen, hogy lassan hozzászokjon. Attól függően, hogy mennyire kell átalakítani az órarendjét, több vagy kevesebb idő alatt érjük el az eredményt, de hozzá lehet szoktatni a legmegfelelőbbnek látszó órarendhez, józan belátásunk szerint, és nem alkalmazva erőszakot. És ami a legfőbb: nem szabad megingatni a biztonságérzetét.

Végül még valami: lehet, hogy a kicsi azért alszik nagyon keveset éjszakánként, mert nappal sokat alszik. Ha a nappali alvásidejét csökkentjük, a probléma meg fog oldódni.

El tudjuk érni valamilyen trükkel, hogy egy kicsit tovább hagyjon minket aludni?

Egy csecsemő nem tudja, hány óra van, és nem is törődik vele. Amikor reggel felébred, már kialudta magát, és nagyon korán ébred, aminek nem örülünk. Ha hív benneteket, sír vagy kiabál, hiába csináltok úgy, mintha nem hallanátok. Ilyenkor jobb rögtön odamenni hozzá, de nem kell kivenni az ágyából. Ha viszont csak gőgicsél, de nem panaszkodik, ne keljetek fel. Lassan hozzá fog szokni, hogy egy darabig ellehet magában is.

<sup>1</sup> Legjobb, ha a téli időszámítás alatti este 8 és 1/29 közt, a nyári időszámítás alatt pedig 1/2 9 és 9 közt fektetjük le.

Ha nem éhes vagy nincs valami zavaró körülmény, vidáman ellesz az ágyban, csak el tudjon szórakozni valamivel. Amíg még nagyon kicsik, elnézegethetik a forgót vagy valami más, nekik való játékot. Azt sem árt tudni, hogy ha gondoskodtok a jó közérzetéről – tisztába teszitek vagy cumisüveget adtok neki –, lehet hogy sikerül még egy órát aludnotok.

Mikor már egy kicsit nagyobb, és kiküszöböltétek a zavaró tényezőket, amelyek felébreszthetnék – utcai zajok, fény, hideg vagy meleg –, különböző meglepetésekkel is megpróbálkozhattok: egyszer mesekönyvet, máskor füzetet és színes ceruzákat, aztán különböző játékokat tehettek a gyerek lába mellé az ágyba. Cumisüveget vagy egy pohár vizet és egy darab kenyeret vagy kekszet is tehettek az ágy mellé úgy, hogy elérje.

Hároméves korától kezdve, amikor már mindent megért és együtt tud működni veletek, egy trükköt is lehet alkalmazni abból a célból, hogy egy kicsit tovább alhassatok. Képzeljük el például, hogy a gyerek reggel nyolckor szokott ébredni, de ti azt akarjátok, hogy egy bizonyos napon reggel tízig hagyjon aludni benneteket.<sup>2</sup> Mit csinálnátok?

Először is venni kell egy órát, amelyről le lehet szerelni az üveget, és oda lehet ragasztani egy kis pöttyöt a tízes számra. Aztán készíttetek egy naptárt. Mivel a gyerek még nem tudja megkülönböztetni a hét napjait, szögeztek a falra egy papírt, és rajzoljatok rá hét kockát: a hét napjait. A szombati és a vasárnapi kocka más színű legyen, mint a többi, hogy a gyerek meg tudja különböz-

<sup>2</sup> Két „ajándékku” kapott óra nyilván elegendő. Ennél többet nem lehet kívánni tőle.



tetni őket. Minden este jelöljétek meg a rajzon, hogy melyik napestéje van: az első kocka hétfő, a második kedd, stb. És mondjátok is meg neki: „Ma hétfő van”, „Ma kedd van” stb. Péntek délután, amikor hazajön az óvodából, megmondjátok neki, hogy másnap szombat lesz, és ez lesz az ő nagy napja. Miért? Mert ő lesz az ébredésfelelős: neki kell felébreszteni a szüleit. Főszerepet osztani egy kisgyerekre – ez a leghatásosabb módszer!

És honnan fogja tudni, hogy mikor kell felébreszteni benneteket? Erre való az óra. „Amikor a kismutató odaér a pöttyhöz (betakarja, rámutat, befedi...), felébresztesz bennünket, és kapsz tőlünk egy meglepetést (hancúrozni fogunk, kapsz egy ajándékot...)” Mit kapjon? Bármit, ami eszetekbe jut. Például eldughattok egy labdát az ágy alatt, birkózhattok vele, szarpenyőket dobálhattok rá, valami kis játékot... Nem kell különleges ajándéknak lennie, csak meglepetés legyen. Amit viszont nem tehettek: nem mondhatjátok azt, hogy „Várj egy kicsit, mindjárt megyünk” vagy „Feküdj ide egy kicsit”. Ő teljesítette a feladatát, nektek is azt kell tennetek.

Hogyan sikerül elérnetek, hogy kibírja azt a két órát – szinte semmi! – reggel nyolc és tíz között? Hát úgy, hogy berendezitek a színpadot. Előző délután, amikor kijön az óvodából, mindketten vagy csak az egyiketek címege vele bevásárolni a másnapi reggelijéhez valókat. Fontos, hogy ő is ott legyen, hogy érezze, bevonják az előkészületekbe. Olyasmit válasszatok, amit nagyon szeret: gyümölcsjoghurtot, brióst, piskótát vagy valami hasonlót... Otthon odakészítitek a vásárolt nyalánkságokat az ágya melletti kis asztalra, hogy reggel elérhesse.

Az is jó ötlet, ha valami „speciális” játékot vesztek neki, amivel csak szombaton és vasárnap reggel játszhat. Vagyis

olyan új tényezőt adtok neki, amely megkönnyíti neki a várakozást.

Mi fog történni? Az első napon reggel nyolckor fel fog ébredni, meg fogja enni a reggelijét, és nyolc óra öt perckor ott lesz a szobátokban, és ezt fogja kiabálni: „Meglepetés!” Ez természetes, mivel még nem tanulta meg a feladatát. Mit fogtok tenni? Ugyanazt, amit éjjel: bementek a szobájába, az órára mutattok, elmagyarázzátok neki, hogy még korán van, de semmi baj, és hogy „Te itt maradsz és játszol, és amikor a kismutató a pöttyre ér, kelts fel minket, és kapsz tőlünk egy meglepetést...” és azt a bizonyos naptárt is mutassátok meg neki, de nem azért, hogy elaludjon, hanem hogy játsszon és tanuljon meg egy darabig egyedül lenni.

Mivel az órán nincs rajta az üveg, át is állíthatjátok. Például ha a gyerek nyolckor ébred, és ti tíz órára kéritek az ébresztőt, egy órával előre állítjátok úgy, hogy amikor a gyerek felébred, kilenc órát mutasson, és neki csak hatvan percet kelljen várnia, amíg bemehet hozzátok. Ő nem ismeri az órát, és csak a kismutatóra meg a pöttyre fog figyelni. Ha elértétek a célokat, addig manőverezhettek az órával, amíg a gyerek képes lesz két órát is várni. Sok szerencsét!



**A** „parasomnia” elnevezés azokat a jelenségeket foglalja magába, melyek alvás közben adódnak, és az alvó ember olykor fel is ébred tőlük; ezek az alvás és az ébrenlét közti állapotok: alvajárás, éjszakai pánikrohamok, lidércnyomások, fogcsikorgatás, álmában beszélés és önmagát ringatás.<sup>1</sup>

A gyermekkori parasomniás tünetek általában nem súlyosak, bár el kell ismerni, hogy zavarhatják a családot. Leggyakrabban hároméves és hatéves kor közt jelentkeznek.

## ALVAJÁRÁS

Leginkább a négy-öt éves gyermekeknél fordulhat elő; a gyerek felkel az ágyból, meggyújtja a lámpát, nyitott szemmel kibotorkál a fürdőszobába és pisil: de nem a vécébe, hanem a fürdőkádba vagy egy cipőbe (ne lepődjete meg rajta, nem ez lenne az első eset!). Utána visszamegy a szobájába, cloltja a lámpát, visszafekszik az ágyba, és tovább alszik. Másnap reggel nem emlékszik semmire.

<sup>1</sup> Noha az enuresis (hépísülés) is alvás közben következik be, nem alvási probléma, így nem is az alvásterapeuták, hanem a gyermekorvosok foglalkoznak vele.

## PARASOMNIÁS TÜNETEK

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| A gyermekkori alvási rendellenességek és gyakoriságuk | Alvajárás (10-15%)            |
|   | Éjszakai pánikrohamok (8-13%) |
|   | Lidércnyomások (45%)          |
|   | Fogcsikorgatás (4%)           |
|   | Álmában beszél (21%)          |
|   | Gépies önringatás (3%)        |

Ez a jelenség az alvás első három-négy órájában szokott bekövetkezni, és a nappal megtanult viselkedés gépies ismétlése, de a gyerek közben mélyen alszik, ügyetlenül botorkál és tévesen cselekszik. Az ilyen epizódok oka ismeretlen, és nem tudunk mit tenni ellenük. Olyan családokban szokott előfordulni, ahol korábban is voltak ilyen esetek; a kamaszkorban általában elmúlik.

Emiatt nem kell aggódni, mert nem rosszindulatú tünet, és főleg, nem olyan veszélyes, mint amilyennek hiszik. Egy alvajáró sose ugrik ki az ablakon, legfeljebb összetéveszti az ablakot az ajtóval. Ezért, ha a gyermeketek alvajáró, óvintézkedéseket kell tenni, nehogy véletlenül balesetet szenvedjen.

Még mit kell tenni? Azonkívül, hogy megpróbáljátok visszavezetni az ágyba, semmit. Ne ébresszétek föl. Bár nem igaz, hogy ijedtében meghalna, ahogy azt tévesen hiszik, de megzavarhatók: mélyen alszik, és nem értené, mi van. Legjobb, ha szép lassan beszéltek hozzá, egyszerű mondatokban: „Menjünk az ágyhoz”, „Gyere velem...” Ne tegyetek fel kérdéseket, és ne próbáljátok beszélgetni vele. Ha már újra bent van az ágyban, hagyjátok békén.



## ALVAJÁRÁS

### Példa

- Négy és fél éves páciens
- Öt hónapja, havonta körülbelül 3-4 alkalommal, 2-3 óras alvás után felkel az ágyából, odamegy a mosdóhoz, és a földre vizel.
- Általában nem beszél, nem kiahál, a lámpát se gyújtja fel, és másnap nem emlékszik semmire.
- Testileg-lelkileg teljesen egészséges
- A papája is produkált ilyen tüneteket
- Ezek az epizódok fokozatosan és maguktól abbamaradtak.

## LIDÉRCNYOMÁSOK

Mindig az éjszaka második felében következnek be,<sup>2</sup> általában a hajnali órákban; olyan álmok, amelyek felzaklatják a gyermeket, és emiatt rémülten ébred föl és azt kiabálja, hogy fél. A lidércnyomásoknak az az előnye, hogy a gyerek el tudja mesélni őket: „Jorge megvert”, „A kutya megharap”, „A farkas meg akar enni”. Így aztán a szülei meg tudják nyugtatni, például, hogy Jorge vagy a farkas nincs ott, és hogy „ez itt a te szobád, Pepito is itt van, meg a játékaid, és ők is veled alszanak. Apa és anyu is itt van a szomszéd szobában, nincs mitől félned.”

<sup>2</sup> Ha a gyerek este nyolctól reggel nyolcig alszik, az éjszaka első fele hajnali kettőig tart, a második fele reggel nyolcig.

Ezek az epizódok néhány hétig szoktak tartani, és valamely külső jelenséggel vannak kapcsolathoz, mely nyugtalanítja a kicsit. Ha a gyermeket valami konkrét dolog traumatizálta, a lidércnyomás többször megismétlődik. Például ha kényszerítitek rá, hogy egyen, és minden étkezésből dráma lesz, akkor a gyerek üldözöttnek fogja érezni magát... A lidércnyomások ezt a szorongást fejezik ki. Ahogy a nappali feszültség csökken a gyerekekben, a rossz álmok is egyre enyhébbek és ritkábbak lesznek.

Ha a gyerek rosszakat álmodik, nem kell orvoshoz fordulnotok; csak segítsétek neki, hogy minél előbb meg tudjon nyugodni: ha megerősítitek a biztonságérzetét, meg fog nyugodni, és le fogja küzdeni a feszültséget. Az ágytakba venni viszont nem lenne tanácsos, mert felborítaná az alvási szokásait.

## LIDÉRCNYOMÁSOK

### Példa

- Ötéves páciens
- Felriad álmából, kiabál és hívja az anyját. Azt mondja neki, hogy a szobában állatok vannak, és meg akarják enni őt. Az ágy alá bújtak, és nagyon hosszú fogaik vannak.
- Ez hajnalban szokott történni, hetenként ötször-hatszor. Különösen az óvodai évad kezdetén fordul elő.



## ÉJSZAKAI PÁNIKROHAMOK

Az éjszaka első felében szoktak előfordulni, vagyis a legmélyebb alvás idején: a gyerek hirtelen felébred, és kiabálni kezd, mintha iszonyatos fájdalmai lennének. Mikor a szülei berohannak hozzá, egy hideg verejtékben izzó, sápadt, rémült gyereket találnak, aki nem tud kapcsolatba lépni a valóságos környezetével. Bármennyit beszélnek hozzá, nem ismeri meg a szüleit, s ha nem tudják, mi az az éjszakai pánik, azt hiszik, hogy a gyerek a halálán van. Pedig semmi baj: a gyerek azért nem reagál, azért nem veszi észre őket, mert mélyen alszik és kész.

Ez a „rettenet” 2–10 percig szokott tartani; ha nálatok is megtörténik, ne próbáljátok felébreszteni a gyereket, mert ez gyakorlatilag lehetetlen – mélyen alszik, és ha mégis sikerülne felébresztenetek, nem tenne jót neki. Másnap reggel – nem úgy, mint a lidércnyomás esetében – semmire sem fog emlékezni.

Mit kell ilyenkor tenni? Maradjatok mellette, és ha hánykolódik az ágyban, óvjátok, hogy le ne essen, de semmi mást ne tegyetek. Meg kell várni, lehetőleg nyugodtan, amíg elmúlik a pánik. Az éjszakai pánikok a lidércnyomáshoz hasonlóan két-három éves korban szoktak jelentkezni, és a kamaszkor kezdetén maguktól megszűnnek.

Figyelem! Ha berohantok hozzá, és abbahagyja a sírást, akkor nem éjszakai pánikról van szó, hanem olyan akcióról, amellyel a ti reakciótokat akarja kiváltani. Újra meg kell tanítanotok aludni.

## ÉJSZAKAI PÁNIK

### Példa

- Hároméves és két hónapos páciens
- Hirtelen felriad, rémülten kiabál, kimeredt szemmel néz maga elé, hideg verejtékben izzik, enyhén remeg, és nagyon sír.
- A szülők nagyon megijednek, mert nem tudják lecsillapítani a kislányt. Nem felel nekik, és semmiféle biztatásra nem reagál.
- Nem tudnak kapcsolatot teremteni vele, mivel nem vesz tudomást róluk.
- 2–10 percig tart, és a kislány másnap semmire sem emlékszik.

## FOGCSIKORGATÁS

A fogcsikorgatást az állkapocs tájékán felhalmozódott feszültség okozza; alvás közben a feszültség kijön a gyerekből, azzal a bizonyos zajjal, amely annyira nyugtalanítja a szülőket. Csak akkor kell valamit tenni, ha a fogcsikorgatás olyan erős, hogy károsíthatja a fogakat. Ebben az esetben speciális műfogsort kell csináltatni, és minden este rá kell húzni a fogsorára. Ha nem erősen csikorgat, semmit sem kell tenni: ki fogja nőni.



## ÁLMÁBAN BESZÉL

Előfordulhat, hogy a gyerek álmában kiabál, sír, nevet vagy beszél, többnyire hajnalban. Általában csak egy-egy érthetetlen vagy érthető szót vagy tömondatot mond, amelyre másnap nem is emlékszik. Nem kell reagálni rá, mert alszik. Esetleges problémák? Az, hogy ha valakivel egy szobában alszik, felébresztheti, vagy hogy ő maga ébred föl a kiabálására, bár ebben az esetben magától el is kéne újra aludnia.

## ÖNMAGÁT RINGATJA

A leggyakoribb az, hogy a fejüket verdesik a párnába, vagy ha hason fekszenek, az egész testük ringatózik. Valószínűleg tanult viselkedés, amellyel nyugtatja és altatja magát. Ez a hintázó mozgás, melyet torokhangok kísérhetnek, kilenc hónapos korban szokott fellépni, és kétéves kor után már alig tapasztalható.

A szülők meg szoktak ijedni ettől a látványos mozgástól, mely nagy zajjal is járhat, és a kiságy is elmozdulhat tőle. Pedig semmi ok az aggodalomra, hacsak a gyerek nem tesz kárt magában. Ha ez megtörténne, óvintézkedéseket kell tenni. Például ha beveri a fejét az ágy támlájába, akkor párnákat kell odarakni, hogy többé ne tudja beverni. Ha ez így elég, minden rendben, de ha nem nyugszik meg, vagy úgy tetszik neki, hogy a rácsokhoz vagdossa magát, forduljatok pszichológushoz, aki majd megállapítja, hogy pszichopatológiai esetről van-e szó, vagy sem.

Másik jel, aminél jó lesz vigyázni: ha nappal is állandóan ringatja magát.

## HORKOLÁS

Bár ez nem alvászavar, nem akarjuk úgy lezárni ezt a fejezetet, hogy ne szóljunk néhány szót a horkolásról, mivel a gyerekek 7–10%-a rendszeresen horkol. Ha a ti gyereketek is rendszeresen horkol, és főleg ha észreveszitek, hogy horkolás közben nyitott szájjal és meglehetősen nehezen lélegzik, forduljatok szakorvoshoz.



**M**elyik a legalkalmasabb időpont, hogy elkezdjük az átnevelést?

Az, amikor mindkét szülő egyetért abban, hogy csinálni kell, minden egyes lépésről jól tudjátok, hogy miért kell megtennetek, és azt is jól tudjátok, hogy mire miként kell reagálnotok. Ha egyiktek nincs teljesen meggyőződve arról, hogy meg kell tenni, jobb ha el se kezditek, mert ahhoz, hogy jól sikerüljön, nagyon nyugodtnak és magabiztosnak kell lennetek. Ne feledjétek, hogy a gyerek veszi a közvetítést, és ha szorongtok vagy idegesek vagytok, ez rá is kihat, márpedig ahhoz, hogy megtanuljon aludni, neki is nyugodtnak kell lennie és biztonságban kell éreznie magát.

Fontos, hogy olyan időszakot válasszatok, amikor nincs költözködés, és a hétvégén sem utaztok el legalább tíz napon át, hogy a gyerekek ne kelljen átélnie semmiféle környezetváltozást.

Ugyancsak fontos, hogy ne merüljön fel valami külső körülmény, például ha egy rokonotok vagy barátotok nálatok tölt néhány napot, halasszatok el az eljárást addig, amíg nem lesztek újra egyedül. Nincs rosszabb annál, mint ilyen megjegyzéseket hallgatni: „Biztosak vagytok abban, hogy ezt kell csinálnotok?” vagy „Szegény kicsike! a mi időnkben kibírtuk, és kész. A mai fiatalok semmit sem tudnak elviselni.”

Egy utolsó jó tanács azokkal a kevésbé megértő szomszédokkal kapcsolatban, akik átkopognak a falon, amikor sír a gyerek, vagy azzal fenyegetőznek, hogy értesítik a rendőrséget, vagy ilyeneket vágnak a fejünkhöz: „Nahát, hogy sír ez a gyerek! Csak nem kínozzák szegényt!” Hogy féken tartsuk őket, legjobb, ha azt tesszük, amit az egyik mama: átment a legundokabb szomszédasszonyhoz, és ezt mondta: „Bocsánat a zavarásért, de azt mondta a gyermekorvos, hogy a fiának középfülgyulladás van, és nagyon fáj a füle, ezért előre is elnézést kérek, ha áthallatszik a sírás. Rettenetes! Ha néhány napon belül nem múlik el magától, meg kell operálni.” Az anya aznap este elkezdte a kezelést, és másnap találkozott a szomszédasszonnyal a lépcsőházban: „Hallottuk, hogy sírt szegényke, nagyon fájhat neki!” Egy hét sem telt el, és a gyerek már jól aludt, a szomszédasszonynak pedig azt mondták, hogy Pedrito középfülgyulladása csodával határos módon elmúlt.

### **Ki tanítsa meg: anyu, apu vagy a bébiszitter?**

Nem számít, hogy ki, csak az a lényeg, hogy olvassa el az előírásokat és tudja, hogy mit kell tennie. Igazából mindhármuknak tudniuk kell a tennivalókat, mert bármelyikükre hárulhat a gyerek átnevelésének feladata. Vagyis ha délután a bébiszitter fekteti le, neki kell aludni tanítania; ha este a mamája fekteti le, akkor a gyerek átnevelése az ő feladata; ha viszont hétvégén a papája fekteti, hogy végre együtt lehessen vele, akkor őrá hárul a feladat. Végül is mindegy, hogy ki csinálja, az a fontos, hogy jól csinálja.

De azért ha lehet választani, jobb, ha a szülők kezdik el a kezelést, és főleg az, amelyik a higgadtabb a kettő



közül. De mivel valószínűleg sokszor be kell majd menetek hozzá, válthatjátok egymást, hogy lássa: mindketten ugyanúgy viselkedtek. Ne feledjétek, nem számít, ki adja neki a bébiételt, csak kanállal etesse, vagy ami ugyanaz, nem számít, ki tanítja aludni, csak egyformán tanítsátok.

### **Alhat a nagyszülőknél?**

A nagyszülők arra valók, hogy kényeztessék a gyereket, a szülők meg arra, hogy neveljék. Ez azt jelenti, hogy mielőtt megkérjük őket, töltsenek egy éjszakát a gyerekkel, a kezelés kezdete óta legalább tíz napnak kell elteltnie, és a gyerekeknek akkor már jobban kell aludnia, vagy netán már problémamentesen kell átaludnia az éjszakát.

Figyelem: ne akarjátok elmagyarázni nekik az itt elmondottakat, és azt se próbáljátok elérni, hogy ugyanazt tegyék, amit ti tesztek otthon. A nagyszülők általában úgysem teszik meg, amit előírtok nekik. Persze hogy nem, hiszen már tudjátok: más a szerepük.

Elég, ha csak annyit próbáltok meg, hogy nagy vonalakban megértessék az alapelveket: hánykor kell lefektetniük a gyereket, ne tegyenek semmit, hogy elaludjon, ne felejtse el odatenni mellé a babáját meg a cumikat, ha vannak... ők úgyis azt fogják csinálni, amit jónak látnak, de emiatt ne idegeskedjétek, és ne is haragudjatok rájuk.

A gyerekek, mivel intelligens lény, rögtön észre fogja venni, hogy a nagyiéknál másképp mennek a dolgok, mint otthon. Ne féljétek, ettől nem fog veszélybe kerülni az átnevelése, de amikor hazakerül, ott folytassátok az „oktatást”, ahol abbahagytátok, és a legnagyobb nyugalommal tanítsátok tovább.

Ha viszont a nagymamáék mindennap ott vannak a gyerek mellett, akkor nekik is a legszigorúbban be kell tartaniuk az előírásokat, mert amint már tudjátok, a gyerek nem kaphat más és más instrukciókat a tanulói idő alatt. Mindazoknak, akik naponta foglalkoznak vele, ugyanazt kell tenniük (mint ahogy etetnie is kanállal kell őt mindenkinek).

### **Mit csináljunk, ha hétvégén el akarunk utazni?**

Nem kell kamiont bérelni, hogy mindent elvigyetek: Pepitót, a rajzot, a forgót, a kiságyat és a függőnyt... Csak az a fontos, hogy Pepito vele legyen, meg a cumik, ha cumizni szokott, és hogy magyarázzátok el neki, hogy máshol fog aludni.

Amikor megérkeztek oda, ahova indultatok, beszéljétek vele, és mindig az igazat mondjátok neki. Magyarázzátok el, hogy most egy másik helyen fog aludni, és mutassátok meg neki a szobában lévő tárgyakat: az ágyat, a függőnyt, a falon lévő képeket, a lámpákat...

Egyszóval ugyanazt kell mondani, amit otthon mondtunk, amikor megkezdtük az átnevelést. Például: „Ma ebben a szobában fogsz aludni Pepitóval, a cumijaiddal (ha cumizik) és mindennel együtt, ami itt van, és ezek mind veled fognak aludni.”

Ne próbáljátok hazudni neki, vagy úgy csinálni, mintha mi sem történt volna. Ne felejtsetek, hogy intelligens lény, és nagyobb biztonságban fogja érezni magát, ha biztonságot sugároztok rá, és ez csak akkor sikerül, ha teljes nyugalommal az igazságot mondjátok meg neki.



## Mit csináljunk, ha a gyerek hány, bepisil vagy bekakil, miközben aludni tanítjuk?

Gyakran előfordul, hogy egy gyerek sírás közben és azért, hogy a felnőttekből „reakciót” váltson ki, hányni kezd. A gyerekek, ha akarnak, képesek hányni (megtanulják, hogyan lehet), és ha eddig nem is hányt, lehet, hogy az átnevelés alatt kezdi el. Aggodalomra semmi ok.

Azzal már tisztában vagytok, hogy a gyereket alvásra szoktatjátok, nem pedig büntetitek. Ezért amikor hányni kezd, menjetek be, és gyengéden beszéljetek hozzá, hogy nyugalmat öntsetek belé: „Látod, kis szívem, olyan mérges vagy, amiért aludni tanítunk, hogy most rosszul érzed magad és hányasz. De nincs semmi baj, apu és anyu nagyon szeret téged, tiszta pizsamát adunk rád, kicseréljük a lepedőt, és most, hogy már tiszta vagy, itt alszol Pepitóval, a rajzzal meg a forgóval.” Vagyis megoldjuk az anomáliát – hányás –, de nem változtatunk a technikán.

Azt is tudjátok már, hogy amikor a gyerek hány (akció), valami reakciót remél: azt, hogy fölvegyétek, adjatok neki egy kis vizet, ringassátok vagy legyetek mellette, amíg el nem alszik. De ti semmi ilyet nem tehettek: el kell látnotok (tisztá ruhát adni rá), de nem szabad változtatnotok az átnevelés módszerein. És mivel helyén van az esze, hamar rá fog jönni, hogy az akció hatástalan, és többé nem próbálkozik vele.

Ugyanígy viselkedjetek, ha bepisil vagy bekakil. Ha a gyerek azért kakil be, mert fel akarja hívni magára a figyelmet, ugyazt tegyétek, mintha hányna. Ha jelzi, hogy bepisilt, ne reagáljatok rá rögtön. Ellenőriztétek, hogy igazat mondott-e, de úgy, hogy ne vegye észre, és ha igen, akkor néhány perc múlva tegyétek tisztába, ugyanúgy,

mintha hányt volna. Miért kell várni egy kicsit? Ha rögtön reagáltok rá, attól kezdve folyton be fog pisilni, hogy ezzel magához láncoljon benneteket. Ha higgadtan tudomásul veszitek, látni fogja, hogy nem tudja kiszámítani a viselkedéseteket, és nem fogja arra használni a vizeletét, hogy manipuláljon benneteket.

## Akkor is elkezdhetjük a kezelést, ha beteg? Mi történik, ha az átnevelési folyamat kellős közepén megbetegedik?

Ha beteg, jobb ha békén hagyjátok. Jobb megvárni, amíg meggyógyul, és akkor kezdeni el.

Ha az eljárás folyamán betegedik meg, némiképp más a helyzet. Ilyenkor valószínűleg lázas; ebben az esetben valahányszor sír, mindig oda kell menni hozzá, megmérni a lázát, és beadni neki a megfelelő gyógyszert. Ha bedugjátok az ujjatok hegyét a gyerek szájába, és érzitek, hogy száraz, adjatok neki egy kis vizet. De csak azért, mert lázas, nem pedig azért, hogy elaludjon tőle.

Ha minden lehető megtettétek, hogy a betegség okozta rosszullet elmúljon, hagyjátok ott „Pepitóval, a rajzzal, a cumikkal és a forgóval”, és menjetek ki a szobájából. Persze, ha a gyerek nagyon fel van zaklatva, azért egy-két percig ott maradhattok mellette, és gyengéden beszélhettek hozzá. De vigyázzatok, nehogy elaludjon, amikor még bent vagytok a szobájában.

Ha újra sírni kezd, ne várjátok ki a táblázatban feltüntetett időt, hanem menjetek be hozzá, és ismételjétek meg a műveletet: mérjétek meg a lázát, adjatok gyógyszert neki, ha kell, vagy állott vizes borogatással vigyétek le a lázát,



azaz tegyék meg mindent, amit lehet, hogy jobban érezze magát; aztán hagyjátok ott „Pepitóval, a rajzzal, a cumikkal meg a forgóval, és menjetek ki.

Mihelyt meggyógyul, vissza kell térnetek a „hagyományos neveléshez”. Ez a pillanat veszélyes lehet, ha a betegsége alatt túl engedékenyek voltatok. A gyerek nem akar majd lemondani a betegsége alatt élvezett előnyökről, és ezért mindenféle cselekhez fog folyamodni (akciókat fog indítani), hogy újra abban a kivételes bánásmódban részesüljön, amit a betegsége alatt élvezett. Mit kell tenni? Egyszerű: újra szigorúan tartsátok magatokat az előírás-hoz: szelíden, de következtessen.

### **A gyerek most megy óvodába.**

#### **Kell-e szólnom nekik, hogyan speciális módon bánjanak vele?**

A gyerekek általában jól alszanak az óvodában, mert jól szervezett órarend van – déli tizenkettőkor ebédelnek, délután négykor uzsonnáznak – és mindig ugyanabban az időpontban tanítják őket a délutáni alvásra, mindig ugyanazokkal a külső tényezőkkel. Az óvónők nem bánhatnak minden gyerekkel másféleképpen, ezért megfelelő napi- rendet alakítanak ki, amit a gyerek gyorsan megtanul.

Sok anya vallotta be már büntudatos hangon, hogy a gyereke nagyon rosszul alszik, és éjjelente négyszer-öt- ször felébred, viszont az óvodában semmi gond vele. „Beszéltem az óvónővel – mondják –, és arra számítottam, azt fogja mondani, hogy a gyerek a csendes pihenő alatt cirkuszt csinált, de az óvónő ezt mondta: – Ugyanolyan jól aludt, mint a többi gyerek. Kap egy matracot, és alszik;

az se zavarja, ha a többiek lármáznak vagy köhögnek. – Én meg azon töprengem, hogy ha ez így van, akkor otthon miért hisztizik éjszakánként?”

Erre csak azt mondhatjuk, hogy ne törődjétek az óvodával, fő az, hogy otthon azt tegyék, amit kell, vagyis tanítsátok meg a gyereket rendszeresen aludni. Hagyjátok, hadd csinálja azt az óvodában, amit a többiek, ne avatkozzatok bele az ottani szokásokba.

### **Miért van az, hogy egyes gyerekek nem tudnak aludni, mások meg igen? Öröklött tulajdonságok is szerepet játszhatnak ebben?**

A csecsemő, két-három hónapos korától kezdve annak következtében, hogy van egy bizonyos sejtsoport az agyában, egyre hosszabb éjszakai alvási periódusokat produkál. Ezek a sejtek úgy működnek, mint valami óraserkezet, amely a csecsemő különböző szükségleteit – alvás, ébrenlét, evés... – szabályozza, míg a gyerek át nem áll a huszonnégy órás biológiai ritmusra (lásd a II. fejezetet).

Vannak gyerekek, akiknek az „órája” rendkívül gyorsan indul el. Vannak viszont mások, akiknek az órája mondjuk úgy, nem akar járni. Ezeknek a kicsiknek arra van szükségük, hogy intenzívebben foglalkozzanak velük (szoktassák alvásra), hogy az „óra” elkezdjen ketyegni, és úgy vegyen részt az alvás-ébrenlét biológiai ritmusának kialakításában, ahogy kell. Ezért az is előfordulhat, hogy egy családon belül is lehetnek jól alvó és rosszul alvó gyerekek.

Azt, hogy némely gyerekeknek (körülbelül a 35%-nak)



miért nem akar elindulni az órája, senki sem tudja. Lehet, hogy az öröklődésnek van szerepe benne, bár még nem jelentek meg olyan tanulmányok, amelyek igazolnák ezt a hipotézist.

### **Már tudjuk, hogy nem szabad koffein tartalmú italokat adni neki, de az ételek közt is van-e olyan, amit nem javasolnak?**

Minden olyan anyag, amely élénkít, az alvásra is kihathat. A koffein, amely a kávéban és a cola-termékekben van, nehezítheti az elalvást. A kakaó is – a csokoládéban és a kakaó tartalmú italokban – problémákat okozhat, ha nagyobb mennyiségben fogyasztja. Ezért se vacsorára, se vacsora után nem tanácsos ilyesfélével csetni vagy itatni.

Bizonyított tény, hogy egyes táplálékoknak élénkítő, másoknak meg nyugtató hatásuk van. Így például a fehérjék (hús) élénkítenek, a szénhidrátok (krumplipüré, tészta) inkább bágyasztanak. Ezért a gyerekek általában délben kapják a fehérjetartalmú, este meg a szénhidrát-tartalmú ételeket.

### **Azt tanácsolják nekem, hogy vacsora előtt fürdessem meg – mi történik akkor, ha fordítva csinálom, és reggel fürdetem?**

Azt a szokást, hogy tisztálkodunk, melyhez a fürdés is hozzátartozik, ugyanúgy tanuljuk meg, mint a többi: külső tényezőket (víz, fürdőkád, szivacs, törülköző...) összekapcsolva egy konkrét szituációval (higiéne). Mindegy, hogy

mikor gyakoroljuk a szokást, csak az a fontos, hogy mindig ugyanabban a sorrendben csináljuk, hogy a gyerek összefüggésbe tudja hozni azzal, ami utána jön. A sorrend lehet ez: fürdés, vacsora, alvás, de ha reggel fürdetjük, lehet ez is: fürdés, reggeli, séta stb. A lényeg az, hogy ne összevissza csináljuk, és ügyeljünk rá, hogy minden mindig (vagy majdnem mindig) ugyanabban az órában és ugyanolyan feltételek közt történjen.

### **Ha tévét néz elalvás előtt, az rosszat tesz?**

Ha tévét néz, az önmagában nem tesz rosszat, mint ahogy az sem, ha rádiót hallgat, vagy zenét. A rossz az, ha korlátozás nélkül és hosszú időn keresztül teszi ezt. A gyerek nézheti a tévét, de csak bizonyos ideig, például fél óráig, és lehetőleg egy felnőttel együtt, aki elmagyarázza neki, hogy mit lát.

Legjobb, ha este hat és hét közt nézi a tévét, vagyis a fürdés, vacsora és elalvás esti szertartása előtt. Nem jó, ha vacsora után, lefekvés előtt nézi, mert a látottaktól esetleg felélénkül, és azért sem, mert ha elálmosodik és a tévé előtt alszik el, azzal mindent elrontunk.

### **A gyerek azt mondja, hogy ha eloltjuk a lámpát, fél**

Ebből az derül ki, hogy rosszul szoktattátok, mert ez azt jelenti, hogy mindeddig égve hagyátok a lámpát, amíg el nem aludt. Hát akkor persze hogy az elalváshoz kapcsolja a lámpafényt, és ha éjjel felébred és sötét van, akkor



hiányzik neki a fény, és addig sír, amíg fel nem gyújtják a lámpát.

A gyerek el akarja érni, hogy ne oltsák el a lámpát, és mivel már ki tudja fejezni magát, azzal indokolja meg a kívánságát, hogy fél: tudja, hogy ez az a kulcyszó, amellyel ki tudja váltani szülei kedvező „reakcióját”.

Ezt a helyzetet így lehet megoldani:

**A.** Meggyőződünk róla, hogy a gyereknek nincs semmi súlyos lelki problémája, ami miatt fél. Ezt könnyű kideríteni: az a gyerek, akinek ilyesfajta problémája van, a nap bármely órájában fél, és nemcsak este, amikor le kell feküdni. Ez azt jelenti, hogy jó néhány nappali szituációban kifejezi a félcélmét: fél egyedül véccére menni, egyedül nézni a tévét, elkísérni a mamáját az ABC-be stb. Ez a fajta beteges félcélem nagyon ritka, és az a legvalószínűbb, hogy a gyerek manipulálja a szüleit.

**B.** Ha meggyőződünk arról, hogy nem küszködik valamiféle lelki problémával, úgy kell eljárunk, ahogy az a IV. fejezet előírásaiban olvasható az alvásra való újrashoktatás módszeréről.

### **A fiam azóta alszik rosszul, amióta kórházba vittük. Már itthon van, de még mindig álmatlansággal küszködik**

Ezen nem kell csodálkozni. A kórház egyértelműen ellenséges környezet volt számára: szurkálták, hőmérőzték, biztosan fájdalmi voltak, gyógyszereket adtak be neki... Nyilvánvaló, hogy egy gyerek nem úgy éli át mindezt, mint annak jelét, hogy az orvosok és az ápolónők jót

akarnak neki, hanem rosszindulatot lát benne. Ezért a kórházban valószínűleg az a gyerek is rosszul fog aludni, aki különben jó alvó, a rossz alvó pedig még rosszabbul.

Másrészt, amikor kiengedik a kórházból, jönnek az újabb komplikációk. A kórházban idegen szobába került, ráadásul a mamája vagy a papája mindig ott volt mellette. Nem érti meg, hogy azért voltak mellette, mert beteg volt, ezért azt hiszi, hogy ez ezentúl otthon is így lesz.

Mit kell tenni? Amíg kórházban van, sajnos szinte semmit; csak arra kell törekednünk, hogy a lehető legjobban teljen el ez az idő. Ha viszont hazakerül, folytatni kell az átnevelését, az „Előlről kezdeni” című fejezetben (IV. fejezet) elmondottak szerint.

### **Mi okozza az álmatlanságot?**

A mindennapos szokásokban bekövetkezett változások kizökkenthetik a gyereket a tanulási folyamathól, és akadályozhatják őt abban, hogy megtanuljon jól aludni.

A kistestvér megszületése például gyökeresen megváltoztatja a gyerek életét: rájön, hogy már nem ő a „világ középpontja”. Az első nap, amikor óvodába viszik, ugyan- csak felborítja az életét, mert ott a sok gyerek közt azzal a ténnyel kell szembesülnie, hogy nem ő áll a figyelem középpontjában. Minden ilyen szituáció néhány nap alatt rendeződik – amíg a gyerek hozzászokik –, és nem hat ki az alvására, főleg akkor nem, ha a szülők nem engedik, hogy kihasson.

Mit akarunk ezzel mondani? A kistestvér születése nem jelenti azt, hogy ezentúl más alvási szokásokra tanítjuk a gyereket: nem fogunk mellette aludni, nem fogjuk álomba



ringatni, és más efféle helytelen dolgokat sem teszünk. A kistestvér születése nem jelenti azt, hogy ezentúl másféleképpen fogjuk etetni a gyereket: nem támad az az ötletünk, hogy szalmaszálat tegyünk a leveses tányérba kanál helyett, vagy hogy vázából itassuk vele a tejet... hát az alvással is így van ez.

Bármilyen új helyzet adódik is, fontos, hogy ugyanolyan módon tanítsuk aludni, mint addig, és magyarázzuk el neki az új helyzetet – mindig nyugodtan, mindig magabiztosan –, hogy megértse: a kistestvér születése vagy az óvoda vagy egyéb, nem ok arra, hogy másképpen töltsse az éjszakát.

A költözködésből sem kell feltétlenül problémának lennie. Meg kell mondanunk neki, hogy mi fog történni, és hogy új szobája lesz, amit majd együtt fogunk feldiszníteni rajzokkal, képekkel, babákkal... Vagyis meg kell mondani az igazat, és lehetővé tenni, hogy ő is részt vegyen a változásban. A gyerekeknek örömmel kell fogadnia, hogy új lakásba megy, és ugyanolyan természetesen viszonyulni hozzá, mint a szülei.

Ha ezek a situációk mégis problémákat okoznának, a IV. fejezetben leírtak alapján újra meg kell tanítani az alvásra.

### **A fiam leghosszabb alvási periódusa nappalra esik.**

#### **Hogy állítsuk át az éjszakai alvásra?**

Ha a leghosszabb alvási periódusa nappalra esik, az azt jelenti, hogy az alvás-ébrenlét ritmusa még szabálytalan.

Ebben az esetben az V. fejezetben leírt eljárást kell alkalmaznunk annak érdekében, hogy a gyerek a megfelelő időpontokban aludjék.

### **A tizennégy hónapos fiam minden hajnalban felébred négy óra felé, és kéri a cumisüveget, vagy vizet kér. Van amikor nem iszik semmit, van amikor gyorsan megissza, aztán elalszik. Normális dolog ez?**

Nagyon gyakran előfordul, hogy a gyerekek éjszaka enni vagy inni kérnek, de ez nem jelenti azt, hogy valóban éhesek vagy szomjasak. Sok csecsemő még szopós baba korában megtanulja, hogy ha sír, a szájába nyomják a cumisüveget, hátha attól elalszik. Legtöbbször azt kéri ezzel valójában, hogy a szülei legyenek velük, mert a melegüket hiányolják, de mivel ezt szavakkal nem tudják kifejezni, isznak egy kicsit – addig ott tarthatják maguk mellett a szüleiket –, aztán elalszanak. Mikor újra felébrednek, és a szüleiket hívják, anyu vagy apu megint odaadja a cumisüveget, és a gyerek megint iszik, amiből a szülei arra következtetnek, hogy valahányszor sír, szomjas vagy éhes.

Az ilyen gyerekek, amikor már kicsit nagyobbak, és ismételjük, megvan a magukhoz való eszköz, felismerik hogy ez milyen jó trükk: minden éjjel odacsalogathatják vele a szüleiket az ágyuk mellé. Vagyis a víz/cumisüveg az alváshoz asszociált dologgá válik, és a sírás, illetve az éhség vagy a szomjúság kifejezése olyan akció részükről,



melyre a szülei reakcióját várják. Tehát nem azért kéri a cumisüveget, mert éhes vagy szomjas.

A gyerekeknek a nap folyamán rendszeresen adni kell vizet, de miután befejezték a vacsorát, nem kell vizet adni nekik. Egy gyerek, aki nappal elég vizet ivott, éjjel nem szomjas. Ha felébred és vizet kér, ez azt jelenti, hogy nem tanulta meg átaludni az éjszakát, és ebben az esetben úgy kell eljárunk, ahogy az a IV. fejezetben olvasható. Az éhséggel is ugyanez a helyzet: ha nappal jól eszik, és a testsúlygörbéje megfelelő, 6-7 hónapos korától nincs szükség rá, hogy éjszaka is egyék.

Ez alól a szabály alól csak különleges esetekben van kivétel, például akkor, ha a gyerek lázas. Ilyenkor adhatunk neki néhány kiskanál vagy néhány korty „cukros” vizet (hogy megóvjuk az esetleges „acetonaemiától”), mint ahogy a lázcsillapító cseppeket vagy az antibiotikumos orrcseppeket is beadjuk neki.

Vagyis a vizet a betegsége miatt adjuk neki, nem pedig azért, hogy elaludjon.

### **A gyereket csak este tizenegy után fektetjük le, mert a férjem akkor jön haza, és látni akarja a kicsit. Ez baj? Ha későn fektetjük le, nem fog jobban aludni?**

Ez elég gyakori eset, és bizonyos fokig érthető is, mivel az apák szeretnék látni a gyereket. De ha őszinték vagytok, belátjátok, hogy elég önző dolog úgy gyönyörködni a gyerekekben, hogy közben nem vesszük figyelembe a biológiai szükségleteit. Ezért az a helyes, ha betartjátok

az éjszakai alvás általunk javasolt időrendjét (télen este nyolctól vagy fél kilenctől, nyáron pedig fél kilenctől vagy kilenctől), mert ez szolgálja az egészséget és a fejlődését.

Ezért nem helyes engedni, hogy ebéd után túl sokáig aludjon, vagy késő délután erőltetni rá az alvást, hogy utána késő estig fent tudjon maradni. Ezzel csak azt érzük el, hogy az alvási ritmusa még jobban felborul.

Tudjátok már, hogy az esti lefektetés legideálisabb időpontja este nyolc-kilenc közt van, mert ilyenkor a gyerek agya könnyebben „beáll” az alvásra. Nem igaz, hogy ha később fektetitek le, hamarabb fog elaludni (ellenkezőleg: addigra elmúlt az elalvás ideje). Azok a szülők, akik ezzel a „trükkel” próbálkoztak, tisztában vannak vele.

Nem szabad tehát önzőnek lenni. Gondoljatok arra, hogy segítenetek kell neki, különösen öt-hét hónapos korában, hogy megtanuljon aludni annak rendje és módja szerint, mert ha nem tanul meg, annak a testi és lelki egészsége látja kárát.

### **Honnan tudjam, hogy nem azért sír, mert fáj a hasa?**

Először is tudnotok kell, hogy a hasgörcsök négy-öt hónapos korban elmúlnak. Ha ennél kisebb, akkor tisztában kell lenni vele, hogy egy olyan csecsemőt, aki azért sír, mert fáj a hasa, nagyon nehéz lecsillapítani. Ezért, ha gyorsan – 2-3 percen belül – abbahagyja a sírást, amikor odamentek hozzá, akkor nem a hasa fáj. Csak arról van szó, hogy tudja már, mivel hívhatja fel magára a figyelmet.



|  |   |
|--|---|
| Hasgörcsök                             | Szüntelen, illetve negyedóránál tovább tartó sírás (akár éjjel, akár nappal)                  |
| Éjszakai felébredés (amikor nem beteg) | A sírás csillapul, amikor simogatják, mellette vannak, vagy felveszik (csak éjszaka történik) |

Egy másik tudnivaló: a hasgörcsök délután vagy a reggeli órákban szoktak elkezdődni, és több óráig is eltarthatnak. Olyan nincs, hogy csak éjjel vannak hasgörcsei.

Újra csak azt kell mondanunk, nem szabad engedni a kísértésnek, hogy „tegyetek valamit”, valahányszor sír a gyerek. Ha belecsstek ebbe a csapdába, megtanulja, hogy ahányszor csak sír, valaki odaszalad hozzá; ez súlyosan hátráltatja őt abban, hogy megtanulja átaludni az éjszakát.

### A fiának most jön a foga, és nagyon rosszul alszik

Ez az egyik leggyakoribb érv, amivel a szülők megmagyarázzák, hogy miért alszik rosszul a gyerek. Az emberek többsége azt hiszi, hogy a fogzás fájdalmas dolog, de ezt tudományos alapon mindeddig még senki sem tudta bizonyítani.

Ezért mi sem állíthatjuk hogy ez fájdalmas folyamat, és hogy a gyerekek azért nem alszanak, mert ettől „szenvednek”.

Ha a gyerekeknek jön a foga, és éjszakánként felébred és benneteket hív, valószínűleg akkor is ez történt, amikor még nem kezdődött el a fogzási időszak. Vagyis nem a

fájdalom miatt, hanem azért ébred fel, mert rosszul alszik. Előlről kell kezdeni a szoktatását.

### Szabad neki olyasféle gyógyszereket adni, „amelyektől majd alszik a kicsi”?

A szülők, bár általában nem szívesen adnak be gyógyszereket a gyerekeiknek, végső megoldásként, amikor már nem bírják tovább, hogy a gyerek nem tud elaludni, vagy éjszaka gyakran felébreszti őket, beadnak neki valami orvosságot. De a tapasztalat azt mutatja, hogy az ilyen gyógyszerek sohasem oldották meg a problémát.

Nincsenek olyan tanulmányok, amelyek kimutatnák, hogy a gyerekektatóknak vannak-e vagy nincsenek mellékhatásai, de ha figyelembe vesszük, hogy milyen gyógyszercsoportokhoz tartoznak, feltételezhetjük, hogy nem egészen ártalmatlanok. Elég annyit mondani, hogy néhány kereskedelmi prospektus kifejezetten figyelmeztet rá, hogy gyerekek esetében „óvatosan” kell alkalmazni bizonyos gyógyszereket.

A rossz szoktatás miatt kialakult gyermekkori álmatlanság nem betegség, ezért nem célszerű gyógyszerekkel kezelni. Vagyis, mivel arról van szó, hogy a gyerekek nem tanult meg rendesen aludni, az a logikus tennivaló, hogy újra rászoktatjuk, és megtanítjuk őt a helyes szabályokra.

### A koraszülött csecsemőnek nem lesznek alvási nehézségei?

Elvileg semmi nem indokolja, hogy több vagy kevesebb nehézsége legyen, mint egy normális időben született



gyereknek, mert a stimuláló tényezők, melyek a biológiai óráját beállítják, ugyanazok: fény-sötétség, zaj-csend, az étkezések órarendje és az éjszakai alvással kapcsolatos szokások.

### **Ikreink születtek – alhatnak együtt?**

Nincs semmi, ami ellene szólna, de csak abban az esetben, ha a megfelelő módon szoktatjátok őket az éjszakai alvásra. Egyszerre is taníthatjátok őket, ugyanazzal a technikával, féléves koruktól kezdve.

Ha viszont olyan gyerekekből akartok jó alvót nevelni, akik már együtt alszanak, jobb ha szétválasztjátok és külön-külön tanítjátok meg őket, mert különböző módon reagálhatnak. Ha már sikerült mindkettőt megtanítani, újra alhatnak együtt.

Ha nem lehet külön altatni őket, akkor még mindig az a kisebbik rossz, ha mindkét gyermeknél egyszerre alkalmazzuk a technikát.

### **A kétéves fiam nem hajlandó délután aludni. Nem baj, ha elmarad a délutáni alvás?**

A délutáni alváshoz ugyanazt a technikát kell alkalmazni, mint az éjszakai alváshoz történő újrashoktatás során. Tudjuk már, hogy a bébiételt kanállal kell adnunk neki, akár reggelire, akár ebédre, akár vacsorára kapja. Ugyanez vonatkozik az alvásra: akár az éjszakai, akár a délutáni alvásról van szó, ugyanúgy kell rászoktatnunk.

A gyerekek hároméves koruk körül, és sok esetben

óvodai okok miatt, leszoknak a délutáni alvásról. Ez kihat az éjszakai álmukra, mivel álmosabban érkeznek haza, és amikor ágyba kerülnek, sokkal mélyebb álomba zuhannak – a mély alvás óráiban –, aminek az lehet a következménye, hogy több alvajárási tünet fordulhat elő, és többször lehetnek pánikrohamaik.

Célszerű tehát minél hosszabban altatni őket délután; legalábbis négyéves korukig.



**A**mióta ennek a könyvnek az első kiadása megjelent 1996 márciusában, sok levelet kaptunk hálás szülőktől, akik nagyon köszönték, hogy végre istenigazából „húzhatják a lóbort”, többek kifejezése szerint. Néhány levél pedig különösen kedves, mint az, amelyikben csak egy szó van „Köszönjük!”, de olyan nagy betűkkel, hogy csak egy A3-as papíron fért el! Más levelek, és a legtöbb ilyen, egészen meghatók, mint például azé a nagymamáé, aki a fiának vette meg a könyvet, „mert féltém, hogy a menyem elhagyja. Teljesen kimerült már, mert a másfél éves unokám minden éjjel egy csomószor felébredt. Egyszer, amikor a doktor urat a tévében láttam, elhatároztam, hogy megveszem a könyvet. Odaadtam Juannak, és ezt mondtam neki: »Vagy csinálsz valamit, vagy a feleséged lelép.« Ha látták volna, milyen arcot vágott! Kívülről megtanulta a könyvet, és Aliciával is elolvastatta. Néhány nap múlva a gyerek már aludt. És mondanom sem kell, hogy köztük is minden a régi.” Egy szó, mint száz, mostanáig az Aludj jól, gyermekem rengeteg örömet hozott a szerzőknek, minek is tagadnánk!

De azért néhány olyan levelet is kaptunk – igaz, keveset -, amelyben a szülők arról panaszkodnak, hogy nem sikerült a gyerek átnevelése. Ezért abból a célból, hogy kivizsgáljuk azokat az okokat, amelyek megnehezíthetik a mód-

szert sikerét, néhányukkal kapcsolatba léptünk, valamint az elmúlt hét évben nálunk kezelt valamennyi gyermek páciens kórtörténetét áttekintettük; összesen 823 esetet, féléves kortól öt éves korig.

Erre az eredményre jutottunk:

- Az esetek 96%-ában az eredmény kielégítő volt.
- A fennmaradó 4% nál azt figyeltük meg, hogy a probléma végleges megoldása némi nehézséggel jár. Néhány alkalommal olyan gyerekekről volt szó, akik sohasem tudtak egyedül elaludni, máskor pedig olyanokról, akiknek eleinte sikerült, aztán visszaestek.

Kutatásaink közben kétféle problémával találkoztunk: valódi és álproblémákkal. A továbbiakban ezeket fogjuk elemezni.

## VALÓDI PROBLÉMÁK

Ezek a következők:

- A szülők nem értették meg a módszert.
- Csak az egyik szülő olvasta el a könyvet.
- Különböző személyek gondozzák a gyereket.
- Egy harmadik személy, aki együtt lakik a családdal, ártalmasan beavatkozik.
- A gyerek a módszer alkalmazása folyamán megbetegedik.
- Valamely esemény feldúlja a gyerek életét: a szülők válása, a kistestvér születése, az első óvodában töltött nap, költözködés...



- Az egyik szülő betegesen szorong.
- A család másutt tölti a hétvégéket.
- Valamely utazás miatt lényegesen megváltozik az órarend.

Nézzük meg, mit kell tenni ezekben az esetekben:

### A szülők nem értették meg a módszert

A könyv témáját igyekeztünk a lehető legegyszerűbben és legszórakoztatóbban megírni, hogy felkeltsük az érdeklődéseket és elérjük azt, hogy tökéletesen megértsétek a módszert, melynek segítségével a gyermeketek alvászeit kiküszöbölhetők. De ezt nem mindig sikerült elérnünk, mert egyes szülők, akik túl gyorsan akarták megoldani a problémát, nem olvasták el elejétől végig, hanem „csak azt, amit fontosnak tartottunk”, és persze rosszul alkalmazták a módszert.

Nagyon fontos, hogy mindkét szülő olvassa el a könyvet külön-külön, mielőtt megkezdik „a kezelést”. Nem egyszer, hanem, ha kell, kétszer, legalábbis a II. fejezetet („Ne ti altassátok, egyedül kell elaludnia”) és a IV. fejezetet („Kezdjük előlről”), ha a gyermeküket újra meg kell tanítaniuk az éjszakai alvásra. Ha nem tudják jól, mit kell csinálniuk, bizonytalanságuk előbb-utóbb ki fog derülni, és a gyerek, akinek megvan a magához való esze, az ujjja köré fogja csavarni őket.

Azzal, hogy azt mondjuk, szenteljetez egy pár órát ennek a könyvnek, amely meg fog oldani egy olyan komoly rendellenességet, mint amiről szó van, olyan sokat kérünk? Tudnotok kell, hogy mielőtt az Aludj jól, gyermekem kéziratát nyomdába adtuk, kipróbáltuk: több há-

zaspárnak is odaadtuk a kéziratot, hogy lássuk, valóban könnyen meg lehet-e érteni, és főleg, hogy valóban gyorsan el lehet-e olvasni (tudjuk, mennyire szeretnétek túl lenni a problémán). Átlagosan két óra alatt olvasták el a könyvet, és minden párnak sikerült átnevelnie a gyerekét. Nektek miért ne sikerülne? Egy jó tanács: olvassátok el még egyszer a könyvet, aztán jöhet az átnevelés.

### Csak az egyik szülő olvasta a könyvet

Valamilyen oknál fogva - általában az időhiányra hivatkoznak - az egyik szülő, többnyire az apa, nem olvassa el a könyvet, és rábízta magát a másik szülő utasításaira. Hasonló problémáról van szó, mint az előző esetben, de véleményünk szerint ez súlyosabb annál, mert ebben az esetben csak az egyik szülő vállalja a gyereknevelés felelősségét.

Előfordulhat például, hogy a papa hétfőtől péntekig későn jár haza, és soha nincs rá alkalma, hogy ő fektesse le a kicsit. De mi történik a munkaszüneti napokon? Lehet, hogy akkor ő akarja lefektetni a gyereket, vagy felszólítják, hogy segítsen, de ha nem ismeri a módszert, romba dönti a mama minden addigi eredményét. Ezért fontos, hogy ő is pontosan tudja, mit kell tennie: nem elég, hogy a felesége elmagyarázza neki, el kell olvasnia a könyvet, hogy ugyanolyan jól megértse a technikát, mint a felesége.

Azonkívül a kettőtök összejátéka alapvetően fontos olyankor, amikor szokás szerint kétségek merülnek fel, vagy lanyhul hennetek az elszántság. Azzal már tisztában vagytok, hogy a gyerek nagyon ravasz, és az égvilágon mindenfélét ki fog találni, hogy megpróbáljon eltántorítani



benneteket a szándékotoktól. Egy keservesen síró gyerek szívettépő látvány, mi sem természetesebb, hogy a szülő meginog. Ilyenkor a legfontosabb, hogy mindketten szilárdan higgyetek benne, hogy azt teszitek, amit kell. Ha csak egyiketek tudja, mit kell tennie, akkor kire támaszkodhat, ha majd kétségei támadnak?

Tehát alapvetően fontos, hogy mindketten tudjátok alkalmazni a módszert. Ez nem azt jelenti, hogy ugyanannyiszor kell alkalmaznotok („az egyik nap te, a másik nap én”), vagy még kevésbé, hogy együtt kell alkalmaznotok. Csak azt jelenti, hogy egyformán kell alkalmaznotok. Etetni is tudjátok egyformán, igaz?

### **Különböző személyek gondozzák a gyereket**

Ha egy gyereknek mindkét szülője dolgozik, az a személy szokta esténként vagy legalábbis délutánonként lefektetni, aki gondozza – a nagymama, vagy más családtag, vagy az erre a célra alkalmazott személy. Bárki is legyen az, pontosan azt kell tennie, amit a szülei tennének, vagyis az utolsó betűig be kell tartania az utasításokat, mert a legkisebb eltérés is tönkretelhet minden addigi fáradozást.

Ha az etetését mindnyájan egyformán végzitek – beültetitek a székébe, nyakába kötitek az előkét, és kanalanként a szájába adjátok a bébiételt –, akkor nyilvánvaló, hogy a lefektetésekor szükséges műveleteket is egyformán kell elvégeznetek. Vagyis nem fontos, hogy ki tanítja meg aludni a kicsit, az a fontos, hogy mindnyájan ugyanúgy tanítsátok. Tehát mindnyájan olvassátok el a könyvet, vagy ha az, aki a gyereket lefekteti, erre nem képes, magyarázzátok el neki, hogy mit kell tennie.

### **Egy harmadik személy, aki együtt lakik a családdal, ártalmasan beavatkozik**

Amikor a rendelőben elmagyarázzuk a módszert a szülőknek, vagy elolvassák a könyvet, mindkét szülő tökéletesen megérti, mi a probléma a gyerekkel, és mit kell tenni, hogy megtanuljon rendszeresen aludni. De ha valaki más is velük lakik – legtöbbször a nagymama vagy a nagypapa – és nem teszi ugyanazt, veszélyeztetheti az eljárás sikerét, vagy azért, mert nem tudja, miről van szó, vagy azért, mert kétségbe vonja a helyességét.

Például elég gyakran előfordul, hogy a nagymama, miután a lánya elmagyarázza neki, miképpen kell a gyereket újra megtanítani az éjszakai alvásra, valami ilyesmit mond: „Ezért mentél orvoshoz/olvastad el a könyvet? Mindez merő ostobaság; az a baj, hogy nektek nincs türelmetek, az én időmben tudtunk gyereket nevelni...”

Ahelyett hogy összevesznénk vele, próbáljunk meg „belebújni a bőrébe” és megérteni, mert ő ahhoz a nemzedékhez tartozik, amelyik még nem sokat törődött a gyerek tanulási szokásaival, és azt se tudta, mi fán terem az a biológiai ritmus. A téma valószínűleg teljes egészében ismeretlen számára, és nem érti, mire való a szigorú órarend, miért kell percre kiszámolni, hogy mikor megyünk be a gyerekekhez stb. Ezért ártalmasan beavatkozik, vagy legalábbis lesújtó véleményt mond.

Ha a gyerek szülei bármilyen oknál fogva nem nagyon biztosak abban, hogyan kell viselkedniük, valószínűleg befolyásolhatók lesznek a nagymama által, és végül engedni fognak a könyörgésének: „Csak most az egyszer vegyétek fel, abból nem lesz semmi baj.” Nagy hiba lesz: egy kis engedmény, és oda a módszer sikere! Ha a kicsi



észreveszi, hogy csak egy kicsit többet kell ordítania, és a nagy már is beszáll a buliba, mit fog csinálni? A lelkét is ki fogja ordítani. És ha csak egyszer is fölveszitek, ti vagy a nagy, a módszernck befellegzett.

Ezért ha egy harmadik személy is lakik veletek – a kicsi idősebb testvéreit vagy a személyzetet is beleértve, ha lenne, a lelkükre kell kötni, hogy semmi szín alatt nem szabad beavatkozniuk a kicsi alvásra szoktatásába. Más szóval: a nagymama továbbra is csinálhatja, amit addig: fürdetheti, etetheti, játszhat vele... –, de amikor itt az idő, hogy a gyereket lefektessétek és alkalmazzátok a módszert, a nagymamának vissza kell vonulnia és át kell engednie nektek a terepet.

Ha nincs más megoldás, és erre a harmadik személyre kell bízni a gyereket – próbáljátok meg mindenáron elkerülni ezt –, akkor meg kell ígérnie, hogy tiszteletben fogja tartani az előírásaitokat. Ne feledjétek, hogy ha úgy bántok a gyerekekkel, ahogy kedve tartja, minden erőfeszítésetek hiábavaló.

Tehát ne hagyjátok, hogy bárki más beavatkozzon a dolgotokba, akkor se, ha jó szándékkal teszi.

### **A gyerek a módszer alkalmazása folyamán megbetegedik**

Nem egyszer előfordult, hogy a gyerek kis idővel a kezelés kezdete után megbetegedett, és voltak olyan esetek, hogy kórházba is került. Persze hogy nem a módszer miatt! Világos, hogy ilyenkor alapvetően megváltozik a helyzet (különösen akkor, ha a gyerek kórházba kerül): fontosabb meggyógyítani, mint alvásra tanítani.

A betegsége alatt természetesen abba kell hagyni az átnevelését, de mihelyt meggyógyul és hazaengedik, újra hozzá kell látni, még hozzá előlről kell kezdeni. Hogy miért kell megint a nulláról indulni? Azért, mert bár a gyerek beteg, az esze azért megvan neki – ezt nem győzzük ismételni –, és észreveszi, hogy kétszer annyi figyelemmel veszik körül. Csak azt nem fogja fel, hogy azért kényeztetik, mert beteg. Az ő szemében ez annak a jele, hogy a szülei (vagy a gondozói) az ő akcióira reagálnak ezzel (ha akarjátok, a 66. oldalon újra elolvashatjátok, hogyan érvényesül az akció-reakció elve). Vagyis nem érti, hogy ha sír, a mamája nem azért megy oda hozzá, mert a sírására reagál, hanem azért, mert tudja, hogy a láza vagy az állapota vagy a fájdalmai miatt rosszul érzi magát. Tehát mit csinál majd a gyerek, ha a szülei újra aludni tanítják? Torkaszakadtából bömböl, mert azt reméli, hogy a mama most is oda fog jönni hozzá, és megvigasztalja. De a mama most már nem megy oda hozzá.

### **Valamely esemény kisebb-nagyobb mértékben feldúlja a gyerek életét**

Bizonyos helyzetek nagyon megnehezíthetik a módszer alkalmazását. Akár a valóban súlyos helyzetek, mint például a válás, akár a kevésbé súlyosak, mint például az első nap az óvodában.

A szülők szakítása nehéz megpróbáltatás, ami nemcsak őket magukat viseli meg, hanem a gyerekeikre is nagymértékben kihat.

Nem számít, hány évesek, mindent észrevesznek, ami körülöttük történik. Bár olykor azt hihetjük, hogy nem hat



ki rájuk valami, vagy nem veszik észre, sajnos nem így szokott lenni.

Ilyen körülmények között a módszer nagyon nehezen vezet eredményre, mert a kicsi éppen ezeket a körülményeket fogja kihasználni az alkalmazása ellen. Például, mivel a válásban lévő szülők nyilvánvalóan lelkifurdalást éreznek a gyerekek miatt, mit csinálnak, ha a gyerekek sírni kezdenek? Mivel büntudatuk van, valószínűleg nem fogják kívánni az előírt perceket, és majdnem biztos, hogy engednek a kicsinek.

A kistestvér születése is kihathat a gyerek alvására. Nem ritka az olyan eset, hogy egy gyerek, aki eleve is jól aludt, vagy akit a szülei újra rászoktattak a megfelelő alvásra, amikor észreveszi, hogy már nem ő áll a figyelem középpontjában, rossz alvóvá válik. A „trónfosztott herceg” lázadása előrelátható, és a lázadás egyik formája az, hogy felhagy a jó szokásaival – nem hajlandó enni, bepisil, az esti lefekvéskor cirkszt csinál... – mert, mivel nem buta, tudja, hogy ezzel mélyszélesen felbosszantja a szüleit, és magára vonja a figyelmüket (vagy csak a haragjukat, de az se baj).

Mit kell tenni ezekben az esetekben? Nagyon egyszerű: újra rá kell szoktatni az alvásra, és ügyet sem vetni a gyerek akcióira. Az viszont rendkívül fontos, hogy segítsünk tudomásul venni a kistestvére érkezését. Ezért a nap folyamán nagyon sok figyelemmel kell körülvenni, és el kell érni, hogy érezze: nagyon szeretjük, és nagyon nagy szerepe van a családon belül. De az esti lefektetéskor könyörtelenül ragaszkodni kell a módszer előírásaihoz, és bármennyi idősen legyen is, úgy kell bánni vele, mintha aznap született volna.

Más, kevésbé jelentős események is hátráltathatják ennek a technikának a sikerét: az óvodában töltött első nap, költözködés, egy családtag látogatása... A gyerek

mindig ki fog használni egy „külső” körülményt, hátha sikerül megzavarnia az átnevelési folyamatot. Ezekben az esetekben is határozottan kell viselkednetek, mint mindig. Vegyük például az óvodában töltött első napját. Azonkívül, hogy eleve felkészítették erre az eseményre, amikor hazajön az óvodából, nagyon sokat kell foglalkozni vele, játszani vele, sőt még egy kis ajándékot is kaphat... de a lefekvés előtti szertartáson ne változtassatok, és ne engedjétek, hogy elszabotálja az átnevelési eljárást. Amikor az első nap után hazajön az óvodából, talán esetekbe jutna szalmaszállal itatni vele a levest?

### **Valamelyik szülő betegesen szorong**

Azt is tapasztaltuk már, hogy az itt leírt altatási technikát nem a gyerek miatt nem sikerült alkalmazni, hanem azért nem, mert az egyik szülő vagy mindkettő betegesen szorong. Hogy mit jelent ez? A szorongó embereknek nincs önbizalmuk, és állandó feszültségben élnek: az ilyesmit általában gyógyítani kell. A szorongás az életük minden területére kihat, azaz nemcsak arra, hogy hogyan szoktatják alvásra a gyerekeiket, hanem mindenre, ami a gyerekekkel kapcsolatos: az etetésére, a fürdetésére és pelenkázására stb. – és persze a párkapcsolatukra is. Ha ez a helyzet, jobb, ha meg sem próbálkoznak a rosszul alvó gyerek átnevelésével, mert a kísérletük úgyis kudarcba fullad. Ha az egyik szülő vagy mindkettő folytonosan szorong, és aggályaik vannak afelől, hogy a módszert sikerül-e alkalmazniuk, akkor a dolog valóban nem fog menni nekik. Az ilyen esetben nem a gyerekekkel van a probléma, hanem a szülővel, aki betegesen szorong.



## A család a hétvégeken elutazik

Már elmagyaráztuk, hogy a „kezelés” első tíz napja alatt nem tanácsos máshol altatni a gyereket. Mint már mondtuk, a „kezelés” elején legalább tíz napnak kell eltelnie úgy, hogy a gyerek a saját szobájában alszik, és nem másutt. Ha mégis ki kell onnan mozdítani, tegyük azt úgy, hogy a lehető legkevesebb változással járjon. Vagyis szigorúan tartjuk be az órarendjét – azért, mert hétvége van, még nem feketet le későbbben –, és vigyük el vele a forgót, a rajzot, a cumikat és főleg Pepitót. A hely, ahol aludni fog, a lehető legjobban hasonlítson a szobájához.

## Egy utazás miatt lényeges időeltolódást kell elszenvednie

A hosszú utazások a *jet lag* miatt ugyanúgy felboríthatják a gyerek életét, mint a felnőttekét. Ezekben az esetekben feltétlenül várni kell legalább tíz napot – melyek, legyünk őszinték, nem lesznek könnyűek – és csak azután próbálkozunk meg a módszerrel, hogy a gyerek biológiai órája a helyi ritmushoz tudjon igazodni. Ha a tíz nap letelt, lehet kezdeni.

## ÁLPROBLÉMÁK

Az „álproblémák” azok az ártatlan kifogások, amelyekkel a szülők meg akarják magyarázni, hogy miért nem tudták átnevelni a gyereket. A leggyakrabban ez a három álprobléma hangzik el:

## „Nagyon ideges a gyerek”

Szarvashiba. Igaz, hogy a nagyon nyugtalan gyerekek általában nehezebben szoknak hozzá valamihez, de aztán mindig hozzászoknak. Azonkívül most már azt is tudnotok kénc, hogy amikor egy kisgyerek nem tud jól aludni, nem az történik, hogy végül elnyomja az álom, hanem egyre jobban felélénkül. Ezért nem igaz, hogy azért nem alszik, mert nagyon nyugtalan; ellenkezőleg, azért nyugtalan, mert nem tudja kipihenni magát. Vagyis nem alszik. Ha átalussza a tízenkét óráját, és délután is alszik, ébredés után pedig hiperaktív, akkor mondhatjátok, hogy a gyereketek ideges, de ha nem aludt ennyit, akkor nem! Azaz egy gyerek, akár nyugodt, akár ideges, képes rá, hogy megtanuljon enni, fogat mosni, összeszedni a holmiját, jól aludni... ha a szülei annak rendje és módja szerint megtanítják rá.

## „Nem bírja ki, hogy ne egyen valamit az éjszaka folyamán”

Amikor megkérdezik a szülőktől, honnan tudják, hogy a gyerekük éhes, azt szokták felelni: „Mert sír, és amikor odaadjuk neki a cumisüveget, megnyugszik.” Hát nagyon tévednek. A gyerekek, a felnőttekhez hasonlóan, akkor is képesek enni, ha nem éhesek. Tudnotok kell, hogy a csecsemők fél éves koruktól tökéletesen tudják szabályozni a vércukorszintjüket, és ha reggel nyolckor, délben tízenkétkor, délután négykor és este nyolckor megkapják a gyermekorvos által előírt táplálékmenyiséget, az éjszaka folyamán nem lehetnek éhesek, és nagyon jól



ellehetnek evés nélkül reggelig (az 50.(?) oldalon már beszéltünk erről). Ezért ha éjszaka felsír, és a szájába nyomják az anyamellet vagy a cumisüveget, nagyon valószínű, hogy nem azért nyugszik meg, mert éhes volt, hanem azért, mert elérte, amit akart: hogy vele legyenek.

### „A gyerek felébred, mert valami baja van”

A szülők mindig akarnak valami magyarázatot találni arra, hogy miért ébred fel a gyerekük: fáj a hasa, rosszul érzi magát, jön a foga... Pedig egyáltalán nem biztos, hogy azért ébred fel, mert valami baja van. Természetes, hogy a szülők meg akarnak győződni arról, nincs-e láza, nem izzad-e nagyon, nem pisilte-e át a pelenkáját... de ha semmi ilyen nem történt, és csak akkor hallgat el, amikor a szülei felveszik, egészen biztos, hogy a rossz szoktatás miatt kialakult gyermekkori álmatlanságban szenved. Tudjátok már, hogy minden ember többször felébred éjszakánként, mi is, de ha csak nem veszünk észre valami furcsaságot körülöttünk, gyorsan elalszunk megint, és másnap semmi-re sem emlékszünk. Ha egy gyerek nem tanult meg rendszeresen aludni, minden ilyen éjszakai ébredéskor a gondozói után fog kiabálni, hogy az ő segítségükkel újra el tudjon aludni. Ha a ti gyereketek is így viselkedik, javasoljuk, hogy olvassátok el újra a „Ne ti altassátok, magától kell elaludnia” című fejezetet (II. fejezet), aztán ismételjétek át a IV. fejezetben („Előlről kezdeni”) leírt újrashoktatási technikát.

1997. március

### Dr. Eduard Estivill

Dr. Eduard Estivill a barcelonai Dexeus Intézet Alvászavarok Szakrendelőjének igazgató főorvosa. Az intézményben mindenfajta alvászavart kezelnek, mint például a gyermekkori és felnőttkori álmatlanságot, az apnoés (légzésszünetes) vagy sima horkolást, az alvajárásos tüneteket, az éjszakai pánikrohamokat, a jet lag, a narcolepsia stb. tüneteit. Vagyis olyan embereket kezelnek, akik nem alszanak, akik túl sokat alszanak, vagy akik másokat nem hagynak aludni. Dr. Estivill ebben a világszerte elismert rendelőintézetben átlagosan évente kétezer pácienszt kezel munkatársai: dr. Barraquer, dr. Cilveti és dr. De la Fuente segítségével. Ezenkívül mindnyájan aktívan részt vesznek kutatási programokban, új gyógyszerek klinikai kipróbálásában, és a médiákon keresztül széleskörű ismeretterjesztő tevékenységet folytatnak az alvászavarok témakörében. Ez a könyv is ennek a tevékenységnek a példája. A szakrendelőnek információs szolgálata is van, ahol a különböző alvászavarokkal küszködő személyeknek véleményt mondanak arról, hogy szükséges-e vagy sem orvoshoz fordulniuk.

Cím: Unidad de Alteraciones del Sueño  
Paseo Bonanova, 61 bajos.  
08017 Barcelona, Spanyolország

Tel.: (93) 212-1354 és (93) 212-1404  
Fax: (93) 212-1654  
e-mail: estivill@ctv.es



## AJÁNLÁS

Az ezredforduló alkalmas időpont a számvetésre. Joggal vetjük fel a kérdést: a XX. század politikai, gazdasági és információs robbanása vajon jobbra, teljesebbé tette-e életünket? Valószínűleg nem, hiszen a felgyorsult ritmus gyakorta felborította amúgy is egészségtelen életmódunkat. Most, a század végén döbbenünk csak rá: meg kell tanulnunk helyesen étkezni, mozogni, aludni, sőt talán barátkozni, szeretni, gyermekeinket nevelni is.

Az életünk legalább egyharmadát jelentő alvási szokásaink is előnytelenül változtak meg. Holott az alvás és a napi élményeinket feldolgozó álmaink élettani és pszichés szerepe régóta ismert. Meg kell tehát tanulnunk elaludni és aludni (altató nélkül!). Természetesen csak így tudjuk gyermekeink alvási szokásait helyesen kialakítani. Sohasem szabad felednünk, hogy nemcsak genetikai sajátosságaikat öröklik, de átveszik és tovább adják – akár generációkon keresztül is – életstílusunkat, életmódunkat.

Ez a könyv jó vezérfonalat kínál a csecsemő és gyermekkori alvási zavarok helyes kialakításához. Biztosíték erre a két szerkesztő szerző, akik speciálisan ezzel a problémakörrel foglalkoznak. Nyugodt, okos, kiegyensúlyozott és főleg közérthető választ adnak azoknak a szülőknek, akiknek gyermeke alvászavarral küzd. Magam azt remélem, hogy talán a szülők megfogadva tanácsaikat, ötleteiket harmonikusabb, nyugodtabb és főleg emberibb családban élnek majd.

A gyermekorvos tehát, aki pontosan tudja, milyen sok család szembesül nap mint nap ezekkel a kérdésekkel, csak javasolhatja, forgassák szorgalmasan a könyvet gyermekeik és önmaguk hasznárára.

Budapest, 1999. 10. 23.

*Prof. Dr. Czinner Antal*  
tanszék vezető egyetemi tanár,  
HIETE I. Sz. Gyermekgyógyászati Tanszék





F1280.-

DINAMIKA

Vásárlásával az **ARANYÁG** alapítványt támogatja

# Aludj jól, gyermekem!

Dr. Eduard Estivill, a könyv barcelonai szerzője, a gyermekkori alvászavarok legnagyobb spanyolországi terapeutája szerint az öt éven aluli gyerekek több, mint 35%-a álmatlanságban szenved, azaz lefekvéskor cirkuszt csinál és/vagy az éjszaka folyamán többször is felébred.

Ez mind a gyerekekre, mind pedig a szülőkre nézve jól látható következményekkel jár. A gyerekek ingerlékenyek és bizonytalanok lesznek, ami hosszabb távon kapcsolatteremtési képességeikre és tanulmányi eredményükre is kihat; a szülők kimerültségét és idegességét pedig a házasságuk szenvedheti meg.

Ez a kis kézikönyv, mely olvasmányosnak is kellemes, de szigorúan tudományos kritériumok alapján készült, nemcsak arra tanítja meg a szülőket, hogy ők hogyan tanítsák meg aludni a gyerekeiket, hanem arra a módszerre is, amelynek segítségével egyszer s mindenkorra megszabadulhatnak a gyermekkori álmatlanság problémáitól. A módszer egyszerű, könnyen elsajátítható és ami a legfontosabb: az esetek 96%-ban bevált.

Székács Vera