

Έτοιμοι για παιχνίδι: Ώρα για ύπνο

Μετάφραση: Φανή Καραμανώλη

Το φυλλάδιο αυτό είναι γεμάτο ιδέες μερικές από τις οποίες ίσως σας χρήσιμες και άλλες όχι. Αυτός είναι και ο σκοπός μας-δε θέλουμε να νομίζετε ότι πρέπει να δοκιμάσετε όλα όσα σας προτείνουμε.

Ίσως σε ορισμένα σημεία σας φανεί πως αυτά που λέμε είναι υπερβολικά. Ίσως πάλι νιώθετε πως δεν μπορείτε να γίνετε η τέλεια μητέρα ή ο τέλειος πατέρας, που θα θέλατε. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, θυμηθείτε πως κανένας γονέας δε χρειάζεται να είναι τέλειος-απλώς όσο το δυνατό καλύτερος. Άλλωστε εσείς γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα.

Αν το φυλλάδιο σας δώσει νέες ιδέες ίσως να θελήσετε να σημειώσετε κάπου τα βασικά σημεία.

Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να τα πηγαίνετε καλά με το παιδί σας και ο ύπνος να μην έχει γίνει πεδίο μάχης. Είναι πολύ πιθανό να έχετε βρει λύσεις, που δεν αναφέρονται εδώ. Αυτός δεν είναι λόγος να μη συνεχίσετε να τις εφαρμόζετε, αν βρίσκετε ότι φέρνουν αποτέλεσμα.

Ώρα για ύπνο

Αν το παιδί σας έχει αργή ανάπτυξη αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας δώσει κάποιες αρχικές ιδέες για το πως να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Αν το παιδί έχει κι άλλα προβλήματα-όπως κάποια σωματική αναπηρία-τότε ίσως αποφασίσετε πως οι πληροφορίες που σας δίνουμε, δεν είναι επαρκείς. Σκοπός μας είναι να εφαρμόσετε όσες σας φαίνονται σωστές.

Όλοι γνωρίζουμε περιπτώσεις παιδιών που αγωνίζονται να μείνουν ξύπνια το βράδυ ακόμα και όταν τα μάτια τους κλείνουν. Ορισμένα παιδιά ζητούν επίμονα ένα φιλί ή ένα ποτήρι νερό-οτιδήποτε σκεφτούν για να αποφύγουν να ξαπλώσουν. Υπάρχουν επίσης παιδιά που τους αρέσει να κοιμούνται στο κρεβάτι των γονιών τους.

Μη χάνετε το κουράγιο σας. Μπορούμε να σας εγγυηθούμε ότι το παιδί σας θα κοιμάται ήσυχα όλο το βράδυ, αν ακολουθήσετε τις ιδέες του φυλλαδίου. Πιστεύουμε όμως ότι θα καταφέρετε να περνάτε πιο ήσυχα βράδια.

Το φυλλάδιο αποτελείται από μια σειρά ερωτήσεων. Πρέπει να τις διαβάσετε και να δείτε αν υπάρχουν πράγματα που έχουν σχέση με τον τρόπο που συμπεριφέρεται το παιδί σας. Αν ναι, θα βρείτε περισσότερες ιδέες και προτάσεις στις αντίστοιχες σελίδες.

1α. Το παιδί σας ενοχλεί τα άλλα άτομα που κοιμούνται στο ίδιο δωμάτιο, επειδή έχει ανήσυχο ύπνο;

Δεν είναι δυνατό πάντα να κοιμούνται όλοι σε ξεχωριστά δωμάτια. Αν το παιδί έχει ανήσυχο ύπνο, προσπαθήστε να το βάλετε σε δωμάτιο μόνο του, αν αυτό είναι δυνατό. Σε ορισμένα σπίτια είναι δυνατό να χωριστεί ένα δωμάτιο μεγάλο σε δύο μικρότερα με ένα χώρισμα ή με κατάλληλη μετακίνηση επίπλων. Ίσως αυτό βοηθήσει.

Ίσως χρειαστεί να βάλετε το παιδί που κοιμάται ήσυχα στο δικό σας δωμάτιο. Αυτό μπορεί προκαλέσει άλλα προβλήματα, όμως αν είναι απαραίτητο δοκιμάστε το για λίγο καιρό ιδιαίτερα αν το παιδί αυτό ενοχλείται από το άλλο.

Αν έχετε 2 παιδιά στο ίδιο δωμάτιο μια καλή λύση είναι οι κουκέτες. Μπορείτε να βάλετε το παιδί που το παίρνει εύκολα ο ύπνος και κοιμάται ήσυχα στο κρεβάτι και έτσι να ενοχλείται λιγότερο κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Είναι δύσκολο για όλους μας να κοιμηθούμε, αν υπάρχει θόρυβος. Καλύτερα να βάζετε τα παιδιά να κοιμούνται διαφορετική ώρα αρχίζοντας με το πιο "δύσκολο". Αφού το κοιμίσετε, μπορεί και το άλλο να κοιμηθεί ευκολότερα.

Κάποια παιδιά αποκτούν κακές συνήθειες στον ύπνο, επειδή κοιμούνται πολύ ανήσυχα, κλωτσάνε τα σκεπάσματα και ξυπνούν νωρίς επειδή κρυώνουν. Προσπαθήστε να βρείτε μια ολόσωμη φόρμα ύπνου για να λύσετε το πρόβλημα αυτό.

1β. Φοβάται το σκοτάδι; Ενοχλείται από το φως;

Σιγουρευτείτε πως το δωμάτιο είναι αρκετά ζεστό και σκοτεινό (ή φωτεινό αν χρειαστεί). Το καλοκαίρι συχνά τα παιδιά δυσκολεύονται να κοιμηθούν, επειδή έχει πολύ φως έξω. Αν θέλετε, κρεμάστε χοντρές κουρτίνες ή σκεπάστε τις καλοκαιρινές σας με μια κουβέρτα.

Αν φοβάται το σκοτάδι, αγοράστε μια λάμπα με χαμηλό φωτισμό ή ένα διακόπτη με ροοστάτη ή αφήστε λίγο ανοιχτή την πόρτα.

1γ. Θόρυβος κατά τη διάρκεια της νύχτας

Δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα από το να ακούν οι γονείς το παιδί τους να παίζει το πιανάκι του στις 4 το πρωί. Η απλούστερη λύση είναι να απομακρύνετε τα παιχνίδια πριν κοιμηθεί, κάτι που δεν είναι εύκολο αν έχετε μικρό σπίτι. Σιγουρευτείτε πως τα παιχνίδια που βρίσκονται στο δωμάτιό του δεν είναι ενδιαφέροντα και δεν κάνουν θόρυβο! Αν δεν βρει τίποτα να κάνει, όταν ξυπνήσει, τότε θα βαρεθεί και θα ξανακοιμηθεί.

Βέβαια, το δωμάτιο του παιδιού σας δεν πρέπει να είναι βαρετό. Κρεμάστε μόνιπλς, βάλτε εικόνες στους τοίχους. Εξηγήστε του πως θα επιτρέψετε παιχνίδια στο δωμάτιο όταν αρχίσει να κοιμάται ήσυχα χωρίς να σας ενοχλεί.

2. Δεν του αρέσει να κοιμάται νωρίτερα από την υπόλοιπη οικογένεια;

Ορισμένα παιδιά δεν καταλαβαίνουν πως η ώρα έχει περάσει. Δεν ξέρουν την ώρα και νιώθουν πως το παιχνίδι που μόλις έπαιζαν τελείωσε απότομα μόνο και μόνο επειδή κάποιος μεγάλος αποφάσισε ότι πρέπει να κοιμηθούν.

2α. Βάλτε ένα πρόγραμμα στον ύπνο

Αποφασίστε σε ποιο χώρο και ποια ώρα θα βοηθάτε το παιδί σας να ξεντυθεί. Θέλετε να κάνει μπάνιο πριν κοιμηθεί; Θα του διαβάσετε κάποιο παραμύθι;

Μερικές φορές τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει. Το ένα βράδυ τα βάζουν να κοιμηθούν βιαστικά, το επόμενο να δουν τηλεόραση ως αργά. Όταν το παιδί αρχίσει να κατανοεί τι ακριβώς γίνεται κάθε βράδυ, θα σταματήσει να το στεναχωρεί η κατάσταση αυτή.

Είναι σημαντικές οι απαιτήσεις που έχετε από το παιδί σας. Αν υποχωρήσετε εύκολα-έστω και 1φορά-στις φωνές του και πείτε "ακόμα 5 λεπτά, μόνο αυτή τη φορά όμως", θα δυσκολευτείτε πολύ να το βάλετε σε πρόγραμμα.

Είναι σημαντικό όλη η οικογένεια να συμφωνήσει στην τακτική που θα ακολουθήσετε. Τα παιδιά καταλαβαίνουν πολύ γρήγορα αν όλοι δεν κρατούν την ίδια στάση.

2β. Το κρεβάτι είναι για ύπνο, όχι για τιμωρία

Η ώρα του ύπνου θέλουμε να είναι ένα ευχάριστο τέλος της μέρας. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν τιμωρία, όταν οι άλλες απειλές δεν οδηγούν πουθενά. Αν βάλτε κάποιο πρόγραμμα θα μπορείτε να προετοιμάζεται το παιδί σας (πχ. σε 5' είναι ώρα για μπάνιο και ύπνο). Αν συνηθίσει στην ιδέα πως το μπάνιο και ένα παραμύθι σημαίνουν ότι σε λίγο θα κοιμηθεί δεν θα ξαφνιάζεται όταν του το λέτε. Όταν μάθει την ώρα μπορείτε να πείτε "όταν ο μεγάλος δείκτης πάει στο 12 και ο μικρός στο 9, θα κοιμηθούμε".

2γ. Θα πιούμε κάτι-και ένα παραμύθι-και ύπνο

Αν μπορείτε να κάνετε το παιδί να νιώσει ζεστασιά και χαλάρωση στο τέλος της ημέρας, τόσο το καλύτερο. Σε πολλά παιδιά αρέσει να πίνουν κάτι ζεστό ή να τους διαβάσετε ένα παραμύθι. Ίσως χρειαστεί να ξεκαθαρίσετε ότι θα διαβάσετε μόνο ένα παραμύθι και όχι μια ολόκληρη βιβλιοθήκη! Ίσως το παιδί σας θέλει να διαλέξει το παραμύθι που θα διαβάσετε.

Είναι καλό να κάνετε με το παιδί κάτι ευχάριστο πριν πάει για ύπνο. Προσπαθήστε να βρείτε μια ήρεμη δραστηριότητα και όχι να "παλέψετε", ακόμα και αν είναι αυτό το αγαπημένο του παιχνίδι. Σε πολλά παιδιά αρέσει η μουσική ή να κοιτούν βιβλία με εικόνες. Η δραστηριότητα αυτή πρέπει να είναι ευχάριστη και χαλαρωτική και για τους δυο σας.

Κάποιες φορές βοηθάει να ζητήσετε από τα μέλη της οικογένειας να περάσουν από το δωμάτιο του παιδιού και να πουν καληνύχτα. Πείτε στο παιδί πως θα χαρούν όλοι περισσότερο αν βρίσκεται ήδη στο κρεβάτι του ήσυχα, όταν έρθουν στο δωμάτιό του. Πείτε το και στους άλλους για να αντιδράσουν ανάλογα και το παιδί να καταλάβει ότι έχετε δίκιο σ'αυτό που λέτε.

3. Σηκώνεται από το κρεβάτι του πολλές φορές, αφού το βάλετε για ύπνο;

3α. Ασφάλεια

Το παιδί σας περνάει πολύ χρόνο στο δωμάτιό του και πρέπει να είναι ασφαλές εκεί μέσα. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε τους κινδύνους:

Πόρτες: Αν του αρέσει να "δραπετεύει" και νομίζετε πως μπορεί να βρει επικίνδυνα αντικείμενα στο σπίτι βάλτε μια καγκελόπορτα ασφαλείας. Αν είναι σε μεγαλύτερη ηλικία βάλτε ένα δεύτερο χερούλι ψηλά στην πόρτα για να μην μπορεί να το φτάσει ή βάλτε ένα σύρτη ψηλά στην πόρτα της κουζίνας.

Μπρίζες: Καλύψτε με τα ειδικά πλαστικά καπάκια που πωλούνται στην αγορά.

Παράθυρα: Να τα έχετε μόνο λίγο ανοιχτά και αν είναι δυνατό βάλτε σύρτη για να μην ανοίγουν διάπλατα.

Θερμάστρες: Βάλτε ειδικό προστατευτικό κάλυμμα.

Θερμοφόρες, ηλεκτρικές κουβέρτες: Να βγάζετε τις θερμάστρες και να σβήνετε τις ηλεκτρικές κουβέρτες. Μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα.

Τροφές/υγρά: Αν το παιδί έχει κάτι δίπλα για να πει αν ξυπνήσει βάλτε το σε πλαστικό ποτήρι. Μην αφήνετε κοντά τροφές που μπορεί να το πνίξουν, αν τις φάει το βράδυ.

-

3β. Πως να κρατήσετε το παιδί σας στο κρεβάτι και να κοιμάται

Αν το παιδί έχει ανήσυχο ύπνο χρησιμοποιήστε σεντόνια με λάστιχα που δεν βγαίνουν εύκολα και πάπλωμα αντί για κουβέρτα (είναι ζεστό, ελαφρύ και δεν πέφτει όταν κινείται το παιδί).

Κάποια παιδιά πέφτουν επίτηδες από το κρεβάτι για να τους δώσετε σημασία. Μπορείτε να αφαιρέσετε τα πόδια του κρεβατιού για να μείνει μόνο η βάση και το στρώμα ή να βάλετε το στρώμα στο πάτωμα. Έτσι, δεν θα υπάρχει περίπτωση να χτυπήσει όταν πέφτει και δεν θα χρειάζεται να τρέχετε να δείτε τι έγινε. Σύντομα θα σταματήσει να το κάνει, αφού δεν θα δίνετε πια σημασία.

Είναι πιο εύκολο να κοιμηθεί το παιδί σε κρεβατάκι παιδικό (με κάγκελα) παρά σε κανονικό κρεβάτι. Τα παιδιά, όμως, μεγαλώνουν γρήγορα και δεν χωρούν σε παιδικά κρεβάτια. Χρήσιμα είναι τα μεγάλα κρεβάτια που έχουν κάγκελα, τα οποία μπορούν να αφαιρεθούν όταν το παιδί μεγαλώσει. Φροντίστε το κρεβάτι που θα αγοράσετε να πληροί τους κανόνες ασφαλείας. Σε κάποια κρεβάτια τα κάγκελα έχουν μεγάλη απόσταση μεταξύ τους και μπορεί να σφηνώσει το κεφάλι του παιδιού.

Κρεμάστε στο κρεβάτι του παιδιού διάφορα παιχνίδια, τα οποία να αλλάζετε για να μην τα βαρεθεί. Η λύση αυτή είναι προτιμότερη από το ακούτε το παιδί να χτυπάει διάφορα αντικείμενα.

Χρήσιμες είναι οι προστατευτικές "πάντες", που καλύπτουν τα κάγκελα του κρεβατιού του παιδιού και έτσι δεν μπορεί να χτυπάει διάφορα αντικείμενα πάνω τους. Αν του αρέσει να χοροπηδάει και να κουνιέται όλο το κρεβάτι του, βάλτε το τελευταίο σε ένα χαλί.

Μην αφήνετε καρέκλες ή άλλα μικρο-έπιπλα κοντά στο κρεβάτι του παιδιού για να μην διευκολύνεται και βγαίνει. Προσπαθήστε να μην καταλάβει πως

"πέφτουν"τα κάγκελα από τη μία πλευρά του κρεβατιού ή γυρίστε την πλευρά αυτή προς τον τοίχο.

3γ. Αν βγει τελικά από το κρεβάτι

Αν το παιδί σας βγαίνει από το κρεβάτι και προσπαθεί μετά να έρθει στο σαλόνι μαζί σας ή να μπει στο κρεβάτι σας, πηγαίνετε το στο δωμάτιό του. Μην μπαίνετε στον πειρασμό να το "κάνει μια φορά".

-

4. Χρειάζεται πολύς χρόνος για να κοιμίσετε το παιδί; Σας φωνάζει, κλαίει, σηκώνεται από το κρεβάτι;

Είναι απαραίτητο να οργανωθεί ένα πρόγραμμα "προετοιμασίας για ύπνο". Δεν ωφελεί να το πηγαίνετε για ύπνο, αλλά να μην κοιμάται. Αν είναι σε ηλικία που χρειάζεται εσείς να το κοιμίσετε, κάντε το στο δικό του δωμάτιο. Αυτό ίσως είναι το πρώτο βήμα για να βάλετε κάποιο πρόγραμμα στον ύπνο.

Προσπαθήστε όλες οι ενέργειες μαζί του να είναι ήρεμες και ήσυχες. Δεν είναι η κατάλληλη ώρα να το γαργαλήσετε ή να παλέψετε. Πολλά παιδιά ηρεμούν ακούγοντας μουσική από σιντι ή κάποιο παιχνίδι. Σε μεγαλύτερα παιδιά αρέσει να ακούν παραμύθια από σιντι, μια καλή λύση γιατί δεν απαιτείται να είστε στο δωμάτιο και δεν πειράζει αν το παιδί αργήσει λίγο να κοιμηθεί.

Σε μερικά παιδιά αρέσει να έχουν ένα αρκουδάκι μαζί τους στο κρεβάτι. Είναι σημαντικό να μην συνδυάσουν τον ύπνο με το φαγητό, αν θέλετε να κοιμούνται όλο το βράδυ και να μην ξυπνάνε. Μην δίνετε μπιμπερό αν ξυπνήσουν το βράδυ για να τα ξανακοιμίσετε, γιατί έτσι συνδυάζουν το ξύπνημα με το γάλα. Αν θέλουν να ρουφήξουν κάτι, δώστε πιπίλα.

Μην υποχωρείτε αν θέλει να έρθει στο δωμάτιο που κάθεστε. Βάλτε όρια και εφαρμόστε τα. Είναι σημαντικό να μάθει το παιδί πως "ώρα για ύπνο" σημαίνει πως πρέπει να μείνει στο δωμάτιό του άσχετα με το αν θα κοιμηθεί αμέσως ή όχι. Αν ζητάει κάτι, πηγαίνετε το εσείς στο δωμάτιο, μην το αφήνετε να γυρίζει όλο το σπίτι και να το ψάχνει.

5. Πρέπει να κάθεται κάποιος δίπλα του για να κοιμηθεί;

Χρειάζεται χρόνος για να ξεπεράσετε τέτοιες καταστάσεις. Αντιμετωπίστε τις συνήθειες αυτές σταδιακά. Στην αρχή πρέπει να συνηθίσει να κάθεστε δίπλα του

στο κρεβάτι αντί να ξαπλώνετε. Δώστε του μια κουβέρτα, ένα αρκουδάκι, μια πιπίλα για συντροφιά. Όχι μπιμπερό. Μπορείτε να δοκιμάσετε μουσική ή τραγουδάκια. Ουσιαστικά αυτό που προσπαθείτε είναι να πάρει τη θέση σας ένα άψυχο αντικείμενο και να του προσφέρει παρόμοια ζεστασιά.

Αν έχει συνηθίσει να του τραγουδάτε για να κοιμηθεί, συνεχίστε να κάθεστε δίπλα του, αλλά χρησιμοποιήστε ένα σιντι. Σιγά σιγά απομακρυνθείτε. Ίσως χρειαστεί να μείνετε στο δωμάτιο, αλλά μπορείτε να κάνετε κάτι άλλο-διάβασμα πχ. Σκοπός είναι να νιώθει σιγουριά με την παρουσία σας, αλλά να μη χρειάζεται να είστε διαρκώς δίπλα του.

Στο επόμενο στάδιο σκοπός είναι να σας αντικαταστήσει με κάποιο αγαπημένο άψυχο αντικείμενο, πχ.το αρκουδάκι του. Έτσι, θα μάθει να κοιμάται ήσυχα.

-

5α. Αλλαγές κρεβατιών

Μεγαλύτερο πρόβλημα αποτελούν τα παιδιά που θέλουν να κοιμηθούν σε άλλο κρεβάτι και όχι το δικό τους. Συχνά ένας από τους δύο γονείς καταλήγει σε άλλο κρεβάτι. Η συνήθεια αυτή ξεπερνιέται δύσκολα. Το καλύτερο είναι να μην την ξεκινήσετε ποτέ. Αν το παιδί σας ζητάει να έρθει στο κρεβάτι σας ξαναπηγαίνετε το στο δικό του κρεβάτι. Πρέπει να καταλάβει πως ο καθένας έχει το κρεβάτι του.

Αν το "κάνετε μόνο μία φορά" το παιδί θα καταλάβει πως αν φωνάξει θα γίνει το δικό του. Είναι δύσκολο να μην υποχωρήσει κανείς-ειδικά αν μένετε σε διαμέρισμα. Εξηγήστε στους γείτονες τι προσπαθείτε να κάνετε και να θυμάστε πως οι περισσότεροι γονείς έχουν αντιμετωπίσει παρόμοιες καταστάσεις.

Αφού τα καταφέρετε, μπορείτε να αφήνετε κάποιες φορές τα παιδιά να έρθουν μαζί σας στο κρεβάτι το πρωί -αφού ξυπνήσετε όμως. Έτσι θα μάθουν ότι είναι ευπρόσδεκτα στο δωμάτιό σας, αλλά υπάρχει κατάλληλη ώρα γι'αυτό.

Προσπαθήστε να μάθετε για ποιο λόγο το παιδί θέλει να είναι κοντά σας το βράδυ. Φοβάται το σκοτάδι, τους θορύβους ή απλώς θέλει παρέα; Παρακάτω θα βρείτε ιδέες για το θέμα αυτό.

6. Θέλετε να συνηθίσει το παιδί σας να κοιμάται κάποια συγκεκριμένη ώρα;

Θα πρέπει να βρείτε μια ισορροπία μεταξύ των δικών σας αναγκών και των αναγκών των παιδιών σας, είτε έχουν αναπηρία είτε όχι. Είναι καλό για τα μικρά παιδιά να έχουν κάποιο πρόγραμμα ύπνου ειδικά για την ώρα του ύπνου, γιατί διαφορετικά νιώθουν σαν να μην ξέρουν τι θα συμβεί. Αν το παιδί σας χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να καταλάβει τι γίνεται γύρω του, τότε σίγουρα θα το βοηθήσετε αν ακολουθείτε πάντα το ίδιο πρόγραμμα στην καθημερινότητά σας.

6α. Πόσος ύπνος χρειάζεται;

Εξετάστε τις δικές σας ανάγκες και τις ανάγκες του παιδιού σας. Ίσως θέλετε να χαλαρώσετε το απόγευμα πριν βάλετε το παιδί σας για ύπνο. Δεν έχει μεγάλη σημασία η ώρα που θα κοιμηθεί. Αυτό που έχει σημασία είναι να κοιμάται περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να ξεκουράζεται αρκετά. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο ύπνο από τους μεγάλους.

Όταν τα παιδιά κοιμούνται αργά, αργούν συνήθως να ξυπνήσουν το πρωί. Το πρόγραμμα αυτό βολεύει κάποιους, γιατί αν το παιδί πηγαίνει για ύπνο πολύ νωρίς δεν προλαβαίνει ποτέ ο πατέρας του να το δει, μιας και εργάζεται. Άλλοι προτιμούν να έχουν ησυχία το απόγευμα και δεν τους ενοχλεί το πρωινό ξύπνημα. Αποφασίστε ποια επιλογή προτιμάτε και επιμείνατε σε αυτή.

6β. Και αν μετά από όλα αυτά πάλι δεν κοιμάται το παιδί;

Όταν φτάσουν στο σημείο αυτό οι γονείς ζητούν τη βοήθεια του γιατρού. Ίσως η λύση αυτή να σας εξυπηρετήσει για μικρό χρονικό διάστημα. Μετά από 2-3 μέρες, ακόμα και αν αυτή η λύση δεν έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα, μιας και ο ύπνος είναι 'τεχνητός'. Τα παιδιά δεν συνηθίζουν να κοιμούνται καλύτερα με τον τρόπο αυτό, απλώς οι γονείς ίσως να έχουν 2-3 μέρες ησυχίας. Αν σκεφτείτε να

χρησιμοποιήσετε μια τέτοια λύση, συμβουλευτείτε πρώτα τον οικογενειακό σας γιατρό.

7. Καταλαβαίνει πότε πρόκειται να πάει για ύπνος Όταν λέτε "ώρα για ύπνο" τρέχει προς την πόρτα ή ψάχνει για κάτι να πάρει στο κρεβάτι του;

Το τι ακριβώς θα κάνετε για να βάλετε ένα πρόγραμμα εξαρτάται από σας και το παιδί σας. Το καλύτερο είναι να βρείτε μια δραστηριότητα που αρέσει και στους δυο σας και να την κάνετε μέρος του καθημερινού σας προγράμματος.

Όσο προσεκτικά και αν προσπαθείτε να τα συνηθίσετε σε κάποιο πρόγραμμα ορισμένα παιδιά αρχίζουν πάλι να κλαίνε μόλις τα βάλετε στο κρεβάτι τους. Δεν πειράζει αν κλάψουν λίγο. Αν, όμως, δείτε ότι κάθε βράδυ το παιδί σας κλαίει πολύ, τότε μετά από λίγο θα χρειαστεί να σκεφτείτε πως θα ξεπεράσετε την κατάσταση.

Μην αφήνετε το παιδί σας να κουραστεί υπερβολικά.

Μπορείτε να αποφύγετε εύκολα ορισμένες προστριβές. Μην προσπαθείτε να το βάλετε να κοιμηθεί στη μέση του αγαπημένου του προγράμματος. Δεν πειράζει αν κοιμηθεί λίγο αργότερα. Μπορείτε να κλείσετε την τηλεόραση στο τέλος του προγράμματος και μετά να πάτε το παιδί σας στο κρεβάτι αποφεύγοντας φωνές και κλάματα. Αν παρόλα αυτά έχετε φασαρίες κάθε βράδυ πιθανώς να το αφήσετε να κοιμηθεί μόνο του στον καναπέ και μετά να το πάτε στο κρεβάτι του. Έτσι, όμως, δεν θα μάθει τι σημαίνει "ώρα για ύπνο" .

Τα παιδιά εφευρίσκουν διάφορους τρόπους για να μένουν ξύπνια. Ορισμένα επιμένουν να τους διαβάσετε ένα παραμύθι, να πιουν κάτι κλπ. Αν υποχωρήσετε σε ένα από αυτά πιθανώς να σκεφτεί ακόμα περισσότερα και να αλλάζετε έτσι κάθε βράδυ το πρόγραμμά σας. Αυτό ίσως μπερδέψει το παιδί και να του προκαλέσει άγχος-έτσι ίσως δυσκολευτεί να κοιμηθεί.

8. Ξυπνάει συχνά νωρίς το πρωί;

Είστε σίγουροι πως δεν βάζετε το παιδί σας να κοιμηθεί υπερβολικά νωρίς; Αν η μέρα σας ήταν δύσκολη ίσως υποκύψετε στον πειρασμό να το βάλετε νωρίτερα για ύπνο. Το πιο πιθανό είναι να μην κοιμηθεί 2-3 ώρες παραπάνω το πρωί.

8α. Κοιμάται τη σωστή ώρα, αλλά και πάλι ξυπνάει νωρίς;

Εξηγήστε στο παιδί σας τι εννοείτε. Πείτε κάτι σαν 'αν ξυπνήσεις, μείνε στο δωμάτιό σου μέχρι να έρθει ο μπαμπάς και η μαμά να σε δουν' ή "μέχρι να ακούσεις το ρολόι να χτυπάει' ή "μέχρι να χτυπήσει το ρολόι στο δικό σου δωμάτιο". Έτσι, γίνεται πιο ξεκάθαρο αυτό που ζητάτε και έχετε εσείς τον έλεγχο. Αν το παιδί πάει να

μπει στο κρεβάτι σας ή να ξυπνήσει τα αδέρφια του, ξαναβάλτε το στο κρεβάτι του. Επιμείνετε στους κανόνες που έχετε θεσπίσει.

- Προσπαθήστε να πείσετε το παιδί να μείνει στο δωμάτιό του. Ίσως του αρέσει να παίζει μόνο του, όταν ξυπνάει το πρωί. Φυσικά τα παιχνίδια που θα έχει κοντά του δεν θα κάνουν θόρυβο.

- Αν το παιδί σας είναι πολύ κινητικό και βγαίνει τρέχοντας από το δωμάτιό του μόλις ξυπνήσει, δοκιμάστε τη λύση με τα διπλά χερούλια, που προαναφέρθηκε.

- Αν το παιδί σας δεν λερώνεται τη νύχτα πιθανώς να χρειαστεί να αφήσετε ένα γιογιό στο δωμάτιό του το βράδυ. Διαφορετικά θα προσπαθεί να πάει στην τουαλέτα και ίσως τριγυρνάει στο σπίτι, ενώ κοιμάστε. Αργότερα θα μπορέσετε να του μάθετε να πηγαίνει στην τουαλέτα το βράδυ και να επιστρέφει στο δωμάτιό του χωρίς να ενοχλεί τους άλλους.

-

8β. Φτιάξτε το δικό σας πρόγραμμα

Αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε είναι να οργανώσουμε ένα πρωινό πρόγραμμα που να βολεύει εσάς και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό το παιδί να ακολουθεί τις συνήθειες των υπολοίπων. Ενημερώστε το παιδί για τα όρια και τους κανόνες.

9. Λερώνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας;

Μερικά παιδιά αργούν να φτάσουν στο στάδιο αυτό. Δεν μπορούμε να έχουμε την απαίτηση ένα παιδί που συμπεριφέρεται καθ'όλα σαν παιδί μικρότερης ηλικίας να "καθαρίσει" στην ίδια ηλικία με άλλα παιδιά. Ακόμα και όταν δεχόμαστε την υπόλοιπη συμπεριφορά των παιδιών είναι δύσκολο να δεχτούμε την περίπτωση να χρειάζονται πάνες σε ηλικία 6-9 ετών.

Υπάρχουν ειδικές πάνες για παιδιά που είναι μεγαλύτερα σε ηλικία. Είναι χρήσιμα και τα πλαστικά σεντόνια, που δένουν πάνω στο στρώμα. Αν βάλετε ένα κανονικό σεντόνι με λάστιχο γύρω γύρω πάνω από το πλαστικό δεν θα λερώνεται τόσο εύκολα το στρώμα.

Κάντε υπομονή αν το παιδί σας λερώνεται και σε άλλα σημεία. Δώστε στο παιδί σας άλλα πράγματα για να παίζει και να είναι απασχολημένο. Μια άλλη ιδέα είναι να αγοράσετε φόρμες ύπνου, που κουμπώνουν στο πίσω μέρος και έτσι δεν μπορεί να λερωθεί από την πάνα του. Οι φόρμες είναι καλύτερη λύση από

τις πυτζάμες, ενώ μπορείτε να βάλετε κουμπιά στα δύο μέρη της πυτζάμας για να κλείνει και να είναι πιο δύσκολο για το παιδί να τη βγάλει.

Κάποιοι γονείς σηκώνουν το παιδί τους από το κρεβάτι πριν πάει να κοιμηθεί για να πάει τουαλέτα. Για κάποιους γονείς η λύση αυτή είναι σωτήρια, ενώ για κάποιους άλλους είναι προβληματική, καθώς τα παιδιά ενοχλούνται, δε μαθαίνουν να ελέγχουν τον εαυτό τους και είναι δύσκολο να μαντέψουν οι γονείς τι ώρα να σηκώσει το παιδί από το κρεβάτι. Η τελική απόφαση είναι δική σας.

Αν βρέχεται κατά τη διάρκεια της νύχτας το παιδί σας, μην του δίνετε πολλά υγρά πριν κοιμηθεί. Αν ξέρει ότι το βράδυ θα θελήσει να πάει στην τουαλέτα, αλλά δεν θα προλάβει, βάλτε ένα γιογιό στο δωμάτιό του.

Να θυμάστε πως τα παιδιά "καθαρίζουν" πρώτα κατά τη διάρκεια της μέρας και μετά τη νύχτα.