

Eva Solmaz

Konečně

spí

celou

noc!

Jak pochopit a vyřešit problémy
se spánkem vašeho dítěte

Eva Solmaz



Jak pochopit a vyřešit problémy
se spánkem vašeho dítěte

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Eva Solmaz

Konečně spí celou noc!

Jak pochopit a vyřešit problémy se spánkem vašeho dítěte

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Evy Solmaz Besucherritze, Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag, Weinheim Basel, Německo, 2013

This translation of Besucherritze, Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch by Eva Solmaz is published by arrangement with Beltz Verlag, Weinheim Basel, Germany, 2013

Copyright © 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5476. publikaci

Překlad PaedDr. Marta Kališová

Odpovědná redaktorka Eva Modrá

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Autoři fotografií Lucie N. Marková, Alena Honsová,

Zuzana Böhmová a Zdeněk Novák

Počet stran 160

První vydání, Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

Photo of the author © private

ISBN 978-80-247-5136-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9159-3 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9160-9 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Věnování	8
O autorce	9
Poděkování	10
Předmluva	11

1. KAPITOLA

PROBLEMATIKA SPÁNKU U DĚTÍ – ÚVOD	13
--	-----------

Jak to všechno začalo	14
Jednoduchý početní příklad	19
Běžné tipy na usnutí a spaní	22

2. KAPITOLA

CO JE VE SVĚTĚ SPÁNKU KOMICKÉ	35
--	-----------

Malý test	36
Nedostatek spánku a jeho následky	39
Všechno je relativní	42
Teď se bude spát a basta!	45
Doktor Frankenstein	48
Co se to děje?	50

3. KAPITOLA

MOJE DÍTĚ, SOCIÁLNÍ BYTOST: CO ŘÍKÁ VĚDA?	53
--	-----------

Odkdy mají děti „padla“?	54
Jak se správně starat o děti	56

Sociální mozek	61
O myších a lidech	63
Když už jsme u těch experimentů... ..	65
Paměť našeho těla – epigenetika	68
Sejde z očí, sejde z mysli	72

4. KAPITOLA

VÝCHOVA A VZTAH

Teorie vztahů	78
Základní hypotézy teorie vztahů	79
Explorace a bezpečný základ	82
Vnitřní pracovní modely	85
Kvalita vztahů	87
Děti s bezpečnou vazbou	88
Děti s vazbou zamezující nebezpečí	88
Děti s nejistou vazbou	89
Děti s rozvrácenou vazbou	89
Co to znamená v souvislosti se spaním... ..	91
Citlivé chování při péči	92
Význam vztahového chování pro vývoj kompetence	94
Podstata	96

5. KAPITOLA

TROCHA SPOLEČENSKÉ KRITIKY

Dřív bylo všechno lepší	100
Tvrdé jako ocel	102
Střety zájmů	107
Soukromá věc	111
Děsivý spánek	114

Tak to bylo vždycky	116
Máma je také člověk	120
Selský rozum aneb rodiče s klamnou představou	123
Dokud jsi doma... ..	126

6. KAPITOLA

EXISTUJE ŘEŠENÍ?	129
-------------------------------	-----

Hledání alternativ	130
Jsme zvířata?	137
Zvyšujte svou efektivitu!	140
Princip reality	142
Tady stojím, já ubohý blázen	145

PŘÍLOHA	154
----------------------	-----

LITERATURA	155
-------------------------	-----

Pro Kabramana a Yunuse

O AUTORCE



Eva Solmaz

Eva Solmaz je diplomovaná sociální pedagožka, odbornice na psychomotoriku a sportovní vyučování. Zkoumá význam raného vztahu mezi matkou a dítětem a své výsledky zveřejnila v mnoha odborných časopisech.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem, kteří korigovali můj rukopis. Jejich konstruktivní kritika mi velmi pomohla rozvinout námět knihy. Dík náleží také Ruth Alber za grafickou úpravu německého vydání.

PŘEDMLUVA

Tato kniha není jen tak nějaký rádce. Není to ani učebnice spánku, ačkoli tu jde v první řadě o to, jak naučit děti spát. Kniha spíše vysvětluje spánek dětí z nejrůznějších aspektů.

Doufám, že tato kniha pomůže všem vyčerpaným rodičům najít správnou cestu pro sebe i své děti.

Nenaleznete tu sice žádné jednoznačné odpovědi, zato však mnoho nápadů a podnětů k zamyšlení, zábavy a snad i trochu úlevy.

První kapitola je jakýmsi uvedením do tématu a seznámí vás s nejběžnějšími programy, jak naučit děti spát. Ve druhé kapitole jsou popsány některé zábavné a kuriózní aspekty tohoto tématu. Třetí kapitola přináší vědecké poznatky o potřebách a způsobech chování malých dětí. Čtvrtá kapitola pojednává o poznatcích souvisejících průzkumů a jejich významu ve výchově dětí. Pátá kapitola se zabývá rámcovými společenskými podmínkami, které mohou ovlivnit chování našich dětí. Poslední kapitola klade nakonec otázku: „Existuje vůbec přijatelné řešení našich problémů se spánkem?“

Ale uvidíte sami.

Příjemnou zábavu při čtení!

1. kapitola

PROBLEMATIKA SPÁNKU U DĚTÍ – ÚVOD



JAK TO VŠECHNO ZAČALO



Náš syn nechtěl spát. Vlastně spát chtěl, ale rozhodně ne sám, a vůbec už ne celou noc. Už v porodnici to dal jasně najevo a dokázal se přitom vehementně prosadit. Poté, co se při porodu několik hodin ani nepohnul z místa – a to už měl desetidenní zpoždění! – vyhověli mé žalobě na vystěhování, a tak se narodil pomocí císařského řezu. Pravděpodobně to byl už tenkrát první pokus zůstat u maminky. Naštěstí tento jeho první pokus na rozdíl od všech dalších ztroskotal. Natrvalo by to také bylo poněkud těsné.

„No dobrá,“ pomyslel si nejspíš, „když už nemůžu zůstat v mémě, tak ať jsem aspoň co nejbližší u ní.“ To by šlo, kdyby tu nebyl do-datek: „A to pořád, tedy i při spaní.“ A od té doby trval urputně na svém právu: Když už nemůže spát v mém břiše, tak tedy alespoň na něm. Je nutno férově přiznat, že se nespecializoval jen na mámu. Táta, babičky, tetičky i strýčkové byli také o. k. Hlavně nechtěl spát sám.

Byl tu ovšem jeden problém. Po císařském řezu jsem ho nemohla sama zdvihat z postýlky. Musel proto do pokoje sester a ty mi ho měly nosit jen na kojení. Po skončení kojení jsem měla zazvonit na sestru, aby napapané spící miminko zase odnesla. To byla čirá teorie. Ale to bylo, jak se říká, rozhodnutí o nás bez nás. Náš junior vřeštěl, přinesli ho k mámě, napil se mléka, usnul. Máma zavolala

sestru, ta přišla a uložila miminko do pojízdné postýlky, aby ho odvezla do pokoje k sestřám (pozorný čtenář pozná, že tu mluvíme stále jen o oblasti plánování). Vtom se však milé děťátko probudí, začne křičet, vrátí se k mamince, která ho vezme do náruče a chová, dokud neusne. Potom zavolá opět sestru, aby ho uložila do postýlky... a už jsme se chytili do nekonečné smyčky. Pokud se nechal, nejspíš nedopatřením, odvézt do sesterny, vrátil se po půlhodině znovu zpět. Tak to šlo čtyři noci po sobě. Přes den tu byl můj muž, a tak jsme malého střídavě chovali oba, protože i ve dne byl jen výjimečně ochotný ležet ve své postýlce. Pomalu se to pro nás stalo vyčerpávajícím. Noční sestry byly už také vynervované a to nám noci rovněž nepříjemnilo. Po celý den jsme dostávali nejrůznější rady s tím, že své dítě nesmíme zvykat na to, že ho budeme neustále chovat. Navíc jsme viděli děti ostatních žen na pokoji, které pořád ležely ve svých postýlkách a pospávaly. V noci je maminky jen nakojily po 3–4 hodinách a ony spaly dál.

Znejistěli jsme a ptali se sami sebe, jestli je s naším dítětem všechno v pořádku. Proč nespí? Pročetli jsme si všechny návody od začátku až do konce, ale na nic jsme nepřišli. Mysleli jsme si, že všichni kojenci pořád jen spí a že spánek není problém. Spát přece umí každý, i malé dítě. Ale ne, naše miminko prostě nespalo.

Po čtyřech dnech došlo konečně k průlomů. Náš junior vyhrál svou první bitvu, jeho odpůrci ochabli. V důsledku střídání služeb přišla čtvrtou noc nová noční sestra a ukázalo se, že ta dětem rozumí. Vysvětlila mi, že se můj syn necítí dobře sám, a proto dělá v sesterně povyk. Chce prý společnost a tělesný kontakt. Je to normální, byl koneckonců devět měsíců u mě v břiše a zvykl si na blízký kontakt.

Kromě toho prý existují náročné a méně náročné děti. Pak vytáhla postranici postele, položila k ní polštář na kojení a mého chlapečka položila ke mně. Pak jsme už další noci prožili v klidu. Ale přesto v nás zůstal nepříjemný pocit. Copak máme „náročné“ dítě? Co to znamená? **Proč nemáme normální dítě, ale „náročné“?**

Když jsme se vrátili domů, zjistili jsme, co znamená pojem „náročný“. V prvních týdnech nás naše povinnosti zcela udolaly. Celý náš život byl postavený na hlavu a všechno se točilo jen kolem dítěte a našeho přežití. Kromě péče o našeho kojence nás zaměstnávalo už jen uspokojení našich nejnutnějších životních potřeb. To znamená, že jsme se pokoušeli občas něco sníst, trochu se vyspat, osprchovat se a případně si dojít i na toaletu. Nejhorší na tom bylo, že stihnout to všechno znamenalo pro nás, dva poměrně vzdělané dospělé lidi, kteří si až doposud v životě se vším poradili, enormní potíže.

Co nás na tom však nejvíce mátl, byla skutečnost, že se náš syn prostě nechtěl nechat odložit. V náruči krásně spinkal, ale jakmile jsme ho položili do postýlky, probudil se. Bylo to strašně náročné, a navíc jsme měli tíživý pocit, že tohle přece nemůže být normální. Něco není v pořádku, my nejsme v pořádku a naše dítě také ne. A přitom jsme slyšeli ze všech stran: „Když ho tak rozmazlujete...“ Ale upřímně, co jsme měli dělat? Jakmile náš malý chlapeček ležel v postýlce sám, začal plakat. Měli jsme snad naše milované miminko nechat prostě brečet? Byl přece tak maličký a bezbranný. To nepřicházelo v úvahu. Zoufale jsme prosili naši porodní asistentku o radu, ale ani ta nám moc nepomohla. Podle její teorie mu bylo v jeho postýlce zima a chtěl tělesné teplo. Máme prý kvůli tomu vyhrát jeho postýlku sáčky s třešňovými peckami. Od té doby jsme kmitali