

Formáli

fyrir foreldra og forráðamenn

„Góða nótt. Sofðu vel. Ég elska þig.“ Við sjáum þetta öll fyrir okkur: Við hvíslum kærleiksríkum orðum að börnunum okkar og læðumst út úr herbergjum þeirra. Ljúkum við uppvaskið eða kveikjum á sjónvarpinu og eigum loksins, loksins tíma fyrir okkur sjálf.

En á mörgum heimilum er þetta alls ekki svona. Í staðinn verður háttatíminn að átakatíma. Það er tekist á um hvenær eigi að fara að háttá. Rifist um hvar eigi að sofa, hver eigi að svæfa og hversu margar sögur eigi að segja og hvort eigi að gefa eitt knús í viðbót. „Bara eitt, gerðu það.“ Við þrætum þar til við erum úrvinda og börnin eru úrvinda og enginn er sofnaður. Og svo gefum við eftir. Leggjumst upp í allt of mjórum eða hleypum þeim upp í hjónarúm sem voru einu sinni okkar, og svo sofnum við og þau líka. Loksins. En ekki á þann hátt sem við hefðum kosið.

Eitt af hverjum þremur börnum á erfitt með að sofna og það hefur áhrif á næstum alla þætti í lífi þeirra. Allt frá skapinu næsta dag upp í getu þeirra til að halda einbeitingu í skólanum.

Vansvefta börn eru næmari fyrir alls kyns vandamálum, svo sem kvíða, reiði og líkamlegum einkennum. Og vansvefta foreldrar hafa það heldur alls ekki nógu gott.

Margar ástæður valda því að börn eiga erfitt með að sofna á kvöldin og ná ekki nægum svefni (og ekki við foreldrarnir heldur). Hræðsla er efst á listanum, svo og ýmis áreiti (heimavinna, sjónvarpið, of lítill fjölskyldutími) og erfiðleikar við að róa sig á háttatíma. Slæmar venjur skapast ótrúlega hratt og það getur verið erfitt að uppræta þær. Og það að vera vansvefta leiðir til líffræðilegra breytinga sem gera það að verkum að erfiðara er að sofna næsta kvöld og til verður vítahringur svefnvandamála.

Þú veist þetta allt. Og þú hefur örugglega reynt allt sem þér dettur í hug til að fá barnið til að sofna á skikkanlegum tíma. En eins og þú veist þá er ekki til það rúm sem aftrar 8 ára barninu frá því að fara fram úr, engin þau rök sem duga á hrædda 11 ára barnið, engin rútína nógu góð til að róa 10 ára órólega barnið. Þú sem foreldri hefur það mikilvæga hlutverk að hjálpa barninu þínu að tileinka sér góðar svefnvenjur, en þegar barnið þitt er orðið 6, 9 eða jafnvel 12 ára getur þú ekki leyst vandann upp á eigin spýtur.

Þú þarft á aðstoð barnsins þíns að halda og þar kemur þessi bók að gagni. *Hvað get ég gert þegar erfitt er að sofna?* færir barninu þau verkfæri sem það þarf til að sigrast á algengum svefnvandamálum, allt frá



ótta til ofvirks huga eða óeirðar í kroppnum. Þú auðveldar barninu að læra nýja færni með því að lesa bókina fyrst sjálfur. Síðan skaltu skuldbinda þig til að hafa fastan háttatíma, einnig um helgar. Það getur reynst krefjandi fyrir uppteknar fjölskyldur, en nægur svefn er grundvöllur þess að læra að sofna og ná samfelldum svefni.

Eftir að þú hefur farið yfir bókina, skaltu lesa hana með barninu þínu og hjálpa því að fylgja skrefunum nákvæmlega. Barnið þarf að æfa nýja færni og þú þarft að fylgja nýjum reglum. Sumar reglurnar gætu krafist breytinga á venjum fjölskyldunnar (t.d. slökkva á sjónvarpinu hálf tíma fyrir háttatíma - ónei!). Aðrar gætu kallað fram móþróa hjá barninu þínu. En ekki gefast upp! Ekki gefa eftir. Engar afsakanir. Engar undanþágur. Fylgdu öllum ráðleggingunum þar til barnið þitt sofnar og sefur á réttum tímum. Þegar þeim áfanga er náð verðurðu í betri aðstöðu til að ákveða hvenær er rétt að leyfa frávík.

Forðastu að fara of hratt í gegnum bókina. Vinnið aðeins með einn eða tvo kafla í einu. Að skilja og ljúka hverju skrefi eins og það er sett fram gefur barninu nauðsynlegan grunn til að halda áfram og ná frekari árangri. Sum börn vilja fá að lesa áfram, sérstaklega þegar þau sjá að hver kafli byrjar á töfrabragði. Ekki leyfa það. Notfærðu þér heldur löngun barnsins til að læra nýtt töfrabragð sem hvata til að halda vinnunni áfram. Krakkar sem flýta sér í gegnum bókina eða byrja á að lesa um öll töfrabragðin munu ekki fá mikið út úr bókinni. Ef þú og barnið þitt hafið fylgt skrefunum vandlega og barnið er enn meira en klukkustund að sofna, er andvaka um miðjar nætur eða nær minna en átta tíma svefni



á nóttu, þá gætir þú þurft að leita ráðgjafar læknis eða sálfræðings.

Hjálpaðu barninu að halda áfram, skref fyrir skref, og efldu þannig trú þess á eigin getu til að ná árangri. Hvettu barnið til að æfa sig, æfa sig og æfa sig aðeins meira. Að halda sig við erfiðu skrefin þar til þau verða auðveldari. Síðan fagnið þið árangrinum og haldið áfram. Taktu eftir stigvaxandi breytingum: færri köll, fljótari að sofna, fleiri nætur með samfelldum svefni. Allt eru þetta merki um að aðferðirnar séu að virka.

Og síðan kemur að því að þú getur komið barninu í háttinn, hvíslað „ég elska þig“ og læðst út. Án uppnáms. Án tára og kalla. Án næturbröls og lítils kropps að læðast upp í rúm til þín. Barnið þitt hefur þar með lært færni sem það getur nýtt sér um alla framtíð. Í raun og veru snýst þetta ekki bara um svefn. Þetta snýst um að takast á við ótta. Slaka á líkama og róa huga. Þetta snýst um að setja sér markmið og ná þeim.

Og aukatíminn sem þú færð á kvöldin, hann er gjöf til þín. Njóttu!