

שינה בלילה- איך לעזור לילדים לישון טוב, ובמיטה שלהם

מנסיוני כפסיכולוגית, קשיים עם ילדים בלילות נפוצים במשפחות רבות, 'ומדירים שינה מעיני הוריהם'. ההורים לא מצליחים לישון בלילה וקשה להם לתפקד בשעות היום. בנוסף, בנוסף, ההורים דואגים כי לא ברור להם- מה לא בסדר עם הילד? מה לא בסדר עם החינוך שלנו ההורים? למה הוא לא נרדם? למה היא מתעוררת כל כמה שעות? למה הוא בוכה כל כך בלילה? והקושי הנפוץ מכולם- למה הם באים לישון במיטה של ההורים, ואיך (לכל הרוחות) מחזירים אותם לישון במיטה שלהם?

כדי לטפל בבעיות שינה של ילדים צריכים לדעת מה מקור הבעיה-

נתחיל בסיבות הפיזיולוגיות:

הורים יודעים לספר על ילדים 'שישנו את כל הלילה מגיל מספר שבועות', ואלו 'שלא ישנו לילה רצוף עד גיל שנתיים'. הסיבה היא, שילדים שונים אחד מהשני באיכות השינה שלהם. יש ילדים, שמבחינה פיזיולוגית נרדמים בקלות, ויש שלא. קצב ההרדמות שלהם איטי ומקרטע. הם נרדמים ומתעוררים, ושוב לא נרדמים. מתחים נוצרים עם ההורים שכבר רוצים לראות את הילד ישן, ואת הערב שלהם שקט. יש ילדים, שמחזורי השינה שלהם סדירים- הם נרדמים ומתעוררים 'בזמן', ויש שלא. מתאים להם להרדם מאוחר בלילה, ולהתעורר מאוחר בבקר, אבל זה לא מתאים לכך שהם צריכים לקום בבקר לגן ולבית הספר, וההורים לעבודה. הילד 'לא אשם', אבל מתחים רבים מתעוררים סביב 'השעון הביולוגי' הלא מותאם שלו. יש ילדים ששנתם עמוקה ורציפה, ויש ששנתם קלה ומשובשת. הם מרבים להתעורר, וכל פעם צריכים לנסות להרדם מחדש, מאמץ עביר ועבור ההורים שצריכים אף הם להתעורר שוב ושוב, ולא מצליחים לישון שינה רציפה כפי שהיו רוצים.

מומלץ להורים להבין ולקבל את הסיבות הפיזיולוגיות.

הילד לא 'עושה להורים דוקא' כשהוא לא נרדם, או ששנתו משובשת. איכות השינה ברמה הפיזיולוגית היא לא בשליטתו של הילד. כמו שהגובה, המשקל, ועוד תכונות מולדות אינן בשליטתו. ולכן, אין טעם לכעוס עליו, או לצפות ממנו לשינה מסוג אחר, שאינה אפשרית עבורו. בו גם טעם שההורים ירגישו אשמים או לחוצים שהם עושים משהו לא בסדר. יש ילדים קלים בשינה, ויש שקשים. צריך לקבל את זה, ולשמור את הכוחות להתמודדות עם קשיי השינה עצמם.

חשוב לא להלחיץ את הילדים בנושא השינה

ככל שילדים קולטים שההורים כועסים עליהם, מאוכזבים מהם, מודאגים ולא מסתדרים עם בעיות השינה שלהם- כך הילדים נלחצים יותר, ושנת הלילה שלהם משתבשת עוד יותר. צריך לזכור, שחרדות, ואי שקט נפשי משפיעים על איכות

השינה. ילדים חרדים מטבעם ישנים פחות טוב, קשה להם להפרד, להשאר לבד, החושך מפחיד אותם, ושעות הלילה קשות להם. לילדים חרדים אלו צריך במיוחד לעזור להכנס למיטה בצורה רגועה, נעימה להם, וגם כשקשה להם להרדם, לתמוך בהם, ולעזור להם להתמודד.

אני מודעת לכך, שקשה להורים לגייס סבלנות, רגישות ואמפטיה באמצע הלילה כשהם בעצמם עייפים ולחוצים מחוסר השינה. זו משימה קשה מאוד, והלילה הוא הזמן הפחות טוב מכולם להתמודדויות קשות. ובכל זאת- אין ברירה, בעיות השינה קורות בלילה, ובשעות הקשות הללו צריך להתמודד איתן.

ילדים צריכים גבולות והרגלים בהקשר לשינה בלילה

אחת הסיבות המרכזיות לקשיי שינה של ילדים היא הרגלים לא טובים בתחום. למשל, ילדים שממשיכים לבוא לישון במיטת הוריהם למדו לעשות זאת, ורוב הסיכויים שלא יחזרו בעצמם לישון במיטה שלהם גם אם ידברו איתם על כך, יסבירו או יכעסו עליהם. הם התרגלו לישון במיטת ההורים, זה נוח ומתאים להם, ועד שההורים לא ינקטו פעולה ברורה, המצב יישאר כמות שהוא.

הורים צריכים להחליט בינם לבין עצמם מה המדיניות שלהם לגבי השינה בלילה של הילדים. לדעת בבירור מה הם רוצים ואז לבצע את ההחלטה שלהם. מנסיוני, כשילדים ממשיכים לישון במיטת הוריהם, יש לכך סיבה. לפעמים מרחמים על הילדים שפוחדים בלילה, ונותנים להם להרגיש בטוחים במיטת ההורים. לפעמים להורים אין כוח לקום בלילה להחזיר את הילדים למיטה, להרדים אותם שוב, להאבק איתם, להתמודד עם הבכי. רוצים לישון, אז מוותרים והילדים נשארים עוד לילה במיטת ההורים. לפעמים נוח להורים שהילד 'משתלט' להם על המיטה, ופותר בכך מתח זוגי ביניהם בכך שהוא לא מאפשר להם להיות לבד במרחב האינטימי שלהם.

תהיה הסיבה אשר תהיה מומלץ להורים לזכור, שזו טובת הילד לישון במיטתו. ילדים צריכים ללמוד להרדם לבד גם אם קשה, לשאת את הנפרדות מההורים בשעות הלילה. לתרגל עצמאות ובטחון עצמי שהם מסוגלים לישון לבדם. עם תמיכה וחיבוק הורי כמובן, אבל לא בצמידות מלאה להורים כל הלילה.

ההורים צריכים ללמד את הילדים לישון במיטתם. כמו כל למידה חדשה, בהתחלה היא קשה, ודורשת מאמץ, לפעמים יש התנגדויות, אבל אם נחושים ולא מוותרים, הילדים מתרגלים, רוכשים את ההרגל, והמאמץ פוחת.

מספר טכניקות להחזיר ילדים למיטה שלהם, ולעזור להם לישון טוב בלילה:

* מומלץ לשמור על שעת שינה קבועה. ללמד את הילד 'הרגלי שינה' קבועים- מתקלחים, מצחצים שיניים, קוראים סיפור, נותנים נשיקה והולכים לישון.

ככל שטקס ההרדמות קבוע ומוכר, כך גדל הסיכוי שהילד יתרגל אליו וישתף איתו פעולה.

*אפשר לחלק את התפקידים בלילה בין ההורים. כל לילה הורה אחר אחראי, או שבתוך הלילה כל הורה אחראי על טווח שעות אחר. ההורה האחראי קם לילד, מרגיע ומרדים אותו אם התעורר, מחזיר אותו למיטה אם צריך. וההורה האחר ישן, וצובר כוחות 'למשמרת שלו'.

* כשהילדים מנסים להתנגד לשינה, חשוב שההורים יישארו רגועים, ונחوشים לא לוותר. ילדים יצירתיים מאוד בדרכים שלהם להשהות את שעת השינה, ולנסות לישון בחדר ההורים למשל. 'אני צריך עוד פיפי', 'אני מפחדת', בכי, צעקות. ילדים מנסים כל שיטה שעובדת. תפקיד ההורים הוא להגיד לעצמם: "עכשיו אצטרך להתאמץ כמה זמן שיקח, לא לוותר, לא להתעצבן, ולהיות ממוקד במטרה, שהילד ילך לישון ובמיטתו". אפילו שההורים כבר עייפים בעצמם, זו שעת מבחן להשאר יעילים ופנויים לתהליך ההרדמות של הילדים. מנסיוני, ככל שפחות לחוצים וכועסים, התהליך קצר ורגוע יותר. כשהילדים מבינים 'שההורים רציניים' ולא מוותרים, הם נוטים ללמוד, ולשתף פעולה.

*אם יודעים שמשהו מטריד את הילד לפני השינה, פחדים למשל, אפשר לחשוב יחד איתו מה יכול לעזור לו. להשאיר אור פתוח, לתת בובה לחבק, לבוא לשבת לידו, להשמיע מוזיקה. כל מה שעוזר ונותן תחושת בטחון, עוזר לשינה. לומר לו שיודעים שקשה לו, אבל יודעים שביחד תסתדרו עם זה

*בו בזמן שתומכים בילדים בסבלנות, צריך להקפיד, שישארו במיטה! שלא יקומו, שלא יודלק האור, ושלא תתחיל פעילות של שעות היום. המסר צריך להיות ברור- "עכשיו לילה, וישנים!"

*לגבי החזרת ילדים לישון במיטה- אין דרך קצרה יותר, מאשר להחליט שבמשך מספר שבועות, כמה זמן שיקח, תמיד יהיה הורה פנוי ועירני מספיק שיחזיר את הילד למיטתו כל פעם שהוא בא לחדר ההורים. יושב לידו, מדבר, מלטף, ועוזר לילד להרדם שוב, במיטתו. כל הילדים משתפים בסופו של תהליך, תלוי בנחישות ובכוח של ההורים.

במאמר הבא אתיחס **לקשיים רגשיים של ילדים**- מה ניתן לעשות כשלא מצליחים להתמודד עם קשיים רגשיים וחברתיים של ילדים. כשהדרכים הרגילות לא עוזרות, וצריך משהו נוסף כדי לטפל בבעיה.

בינתיים –לילה טוב, ושיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, **חלי ברק- שטיין**

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים
מהבית'

helibarak1@gmail.com