

ΛΟΓΙΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΩΝ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ Τ.Ε.Ι

ΚΑΙ... ΟΧΙ ΜΟΝΟ



**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**

ΤΕΥΧΟΣ 10ο • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2007 • Τιμή τεύχους 8 €

Όταν το παιδί επιμένει να κοιμάται στο δωμάτιο των γονιών του...

Δρ. Κατερίνα Μανιαδάκη

Κλινική παιδοψυχολόγος,
επιστημονική συνεργάτης
του Ψυχολογικού Κέντρου «ΑΡΣΗ»,
Επίκ. καθηγήτρια ΤΕΙ Αθήνας
<http://www.arsi.gr>
e-mail: katerina@arsi.gr

Εισαγωγικά

Οι γονείς της Αγγελικής εδώ και μερικούς μήνες έχουν βρεθεί σε απόγνωση. Πάντοτε θεωρούσαν ότι θα ήταν πολύ εύκολο να καταφέρουν να κοιμάται το παιδί τους στο δωμάτιό του όταν ερχόταν η ώρα. Τώρα όμως που το παιδί βρίσκεται ήδη στην ηλικία των πέντε χρόνων, αυτός ο στόχος τους φαίνεται εξαιρετικά δύσκολος και οδυνηρός. Κάθε βράδυ λοιπόν, όταν πλησιάζει η ώρα του ύπνου, τόσο η Αγγελική όσο και οι γονείς της βρίσκονται σε κατάσταση έντασης. Την κατάσταση αυτή την περιγράφει πολύ παραστατικά η μητέρα της Αγγελικής:

Οι νύχτες μας είναι μαρτυρικές. Είμαστε και οι δύο εργαζόμενοι και κάθε πρωί πηγαίνουμε κουρασμένοι στη δουλειά μας γιατί όλη τη νύχτα προσπαθούμε να πείσουμε την πεντάχρονη κόρη μας Αγγελική να κοιμηθεί στο κρεβάτι της. Μέχρι να γίνει τεσσάρων ετών μας άρεσε να κοιμάται μαζί μας. Νοιώθαμε κι εμείς πολύ όμορφα με αυτό το μικρό πλασματάκι ανάμεσά μας και πιστεύαμε ότι της προ-

σφέραμε περισσότερη αγάπη και ασφάλεια κρατώντας την στο κρεβάτι μας τη νύχτα. Τώρα όμως μεγάλωσε αρκετά και νομίζουμε ότι ήρθε η ώρα να κοιμάται στο δωμάτιό της. Δεν πιστεύαμε ποτέ ότι θα ήταν τόσο δύσκολο να πειστεί γι' αυτό. Της αγοράσαμε καινούριο κρεβάτι, ανακαινίσαμε το δωμάτιό της για να αισθάνεται ότι είναι πια μεγάλη, όμως δεν καταφέραμε τίποτα. Παρόλο που κατά τη διάρκεια της ημέρας υπόσχεται να κοιμηθεί το βράδυ στο δωμάτιό της, όταν έρθει εκείνη η ώρα τελικά κλαίει σπαραχτικά και μας παρακαλάει να την πάρουμε στο κρεβάτι μας γιατί λέει ότι φοβάται μόνη της. Όσο κι αν προσπαθούμε λογικά να της εξηγήσουμε ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να φοβάται, εκείνη δεν πείθεται. Άλλες φορές επιμένουμε και άλλες φορές, επειδή την λυπόμαστε και δεν αντέχουμε να τη βλέπουμε να κλαίει, την παίρνουμε τελικά στο κρεβάτι μας. Ακόμα όμως και τις φορές που με τα χίλια ζόρια αποκοιμείται στο δωμάτιό της, ξυπνάει τη νύχτα και έρχεται στο κρεβάτι



μας. Στην αρχή την πηγαίναμε στο δικό της αλλά εκείνη ξαναρχόταν κι έτσι η νύχτα μας ήταν ένα ατέρμονο πήγαινε έλα. Τώρα πια έχουμε κουραστεί και δεν την πηγαίνουμε πίσω στο κρεβάτι της τόσο συχνά. Τα περισσότερα πρωινά μας βρίσκουν όλους στριμωγμένους στο διπλό κρεβάτι. Αλλά ως τότε θα πάει έτσι;

Η μετάβαση του παιδιού στο δικό του δωμάτιο

Ένας από τους βασικούς στόχους κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης ενός παιδιού είναι η σταδιακή επίτευξη όλο και μεγαλύτερης αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Έτσι, το απόλυτα εξαρτημένο από τους ενήλικες βρέφος μεταβάλλεται σε νήπιο που αποκτά αυτονομία στις κινήσεις και αναπτύσσει λόγο, στη συνέχεια εξελίσσεται σε παιδί με αυξημένες γνωστικές ικανότητες που έχει πλέον τη δυνατότητα φοίτησης στο σχολείο, αργότερα σε έφηβο που διεκδικεί όλο και περισσότερες ελευθερίες, και τελικά σε ενήλικα που είναι εν δυνάμει ανεξάρτητο και αυτόνομο άτομο.

Σε αυτή την πορεία, η σταδιακή απομάκρυνση του παιδιού από τους γονείς του και η μείωση της ανάγκης να βρίσκεται συνέχεια

κοντά τους διαδραματίζει βασικό ρόλο. Ο αποχωρισμός του παιδιού από τους γονείς του κατά τη διάρκεια της νύχτας και η μετάβασή του στο δικό του δωμάτιο αποτελεί μια τέτοια διαδικασία. Αυτή είναι ίσως η αρχή από πολλούς «αποχωρισμούς» που το παιδί θα βιώσει στη ζωή του και η επιτυχής προσαρμογή σε αυτή την κατάσταση μπορεί να διευκολύνει την επιτυχή προσαρμογή του σε μελλοντικές καταστάσεις όπου θα καλείται να λειτουργεί σταδιακά όλο και πιο αυτόνομα. Πολλές φορές όμως οι γονείς παραπονιούνται ότι το παιδί επιμένει να κοιμάται μαζί τους ή συνηθίζει να τους «επισκέπτεται» κατά τη διάρκεια της νύχτας ακόμη και αν αρχικά ξάπλωσε και αποκοιμήθηκε στο δικό του κρεβάτι. Οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας μπορεί να βρεθούν πολλές φορές αντιμέτωποι με τέτοιου είδους ερωτήματα από τους γονείς, τους οποίους καλούνται να βοηθήσουν με τις πιο εξειδικευμένες τους γνώσεις για την ανάπτυξη και τη συμπεριφορά των παιδιών.

Τα προβλήματα ξεκινούν συνήθως όταν οι γονείς καθυστερήσουν πολύ τη μετάβαση του παιδιού στο δωμάτιό του, με αποτέλεσμα το παιδί να έχει συνηθίσει την παρέα

των γονιών του τη νύχτα και να δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στο καινούριο του περιβάλλον. Η καθυστέρηση αυτή πραγματοποιείται συνήθως για δύο λόγους. Από τη μια πλευρά οι ίδιοι οι γονείς δυσκολεύονται πολλές φορές να αποχωριστούν το παιδί τους τη νύχτα, καλύπτοντας έτσι δικές τους συναισθηματικές ανάγκες, και από την άλλη κρατούν το παιδί στο δωμάτιό τους επειδή δεν έχουν την απαιτούμενη ψυχική αντοχή, επιμονή και σταθερότητα να αντιμετωπίσουν τις πιθανές διαμαρτυρίες του παιδιού, το οποίο καλείται να προσαρμοστεί σε μια νέα κατάσταση.

Επομένως, η αντίσταση ορισμένων παιδιών να κοιμηθούν στο δωμάτιό τους, μπορεί να εκληφθεί ως αποτέλεσμα μάθησης και λανθασμένων χειρισμών. Επειδή λοιπόν ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης ανεπιθύμητων μορφών συμπεριφοράς είναι η πρόληψη, ο απλούστερος τρόπος για να μην κοιμάται ένα παιδί στο δωμάτιο των γονιών του είναι να μην επιτρέψουν οι γονείς του να εγκατασταθεί αυτή η συνήθεια. Με άλλα λόγια, η μετάβαση του παιδιού στο δικό του δωμάτιο επιβάλλεται να πραγματοποιείται όσο το δυνατόν νωρίτερα. Το βρέφος, ήδη από τον τρίτο περίπου μήνα της ζωής του, έχει διαμορφώσει συνήθως ένα σταθερό ωράριο διατροφής και ύπνου και είναι σε θέση να μεταβεί χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες στο δικό του χώρο, όπου μπορεί πλέον να κοιμάται μόνο του. Στις περιπτώσεις λοιπόν όπου οι γονείς καταφέρνουν να ξεπεράσουν τις δικές τους ανασφάλειες και μεταφέρουν το παιδί στο δωμάτιό του νωρίς κατά τη διάρκεια της πρώτης βρεφικής ηλικίας και πάντως πριν το παιδί κλείσει το πρώτο έτος της ζωής του,

τότε το παιδί μεγαλώνει θεωρώντας δεδομένη την κατάσταση αυτή και δεν σκέφτεται να την αμφισβητήσει.

Άλλωστε, στα πλαίσια της διαδικασίας αυτονομησής του, το παιδί εύκολα υιοθετεί μορφές συμπεριφοράς οι οποίες ικανοποιούν αυτή την ανάγκη. Γι' αυτό λοιπόν, όταν υπάρχει αρμονική σχέση παιδιού – γονέων, η διαδικασία προσαρμογής του παιδιού στο δικό του χώρο είναι συνήθως εύκολη υπόθεση.

Σε άλλες περιπτώσεις, παιδιά τα οποία έχουν συνηθίσει να κοιμούνται στο δωμάτιό τους, μπορεί να «επισκέπτονται» το δωμάτιο των γονιών τους τη νύχτα επειδή τρόμαξαν από κάποιο άσχημο όνειρο ή απλώς επειδή ξύπνησαν και αναζητούν παρέα. Επίσης, μετά από ασθένεια, όπου οι γονείς έχουν πάρει για λίγες μέρες το παιδί στο δωμάτιό τους ή μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, όπου μπορεί να έχει διαταραχτεί το συνηθισμένο πρόγραμμα ύπνου, το παιδί μπορεί να δοκιμάσει την εδραίωση αυτού του «προνομίου».

Τεχνικές αντιμετώπισης της επιμονής του παιδιού να κοιμάται στο δωμάτιο των γονιών του

Σε περίπτωση που οι γονείς καθυστερήσουν τη μετάβαση του παιδιού στο δωμάτιό του με αποτέλεσμα να συνηθίσει να κοιμάται μαζί τους, η συνήθεια αυτή πρέπει να κοπεί το συντομότερο δυνατόν. Αυτό που είναι όμως περισσότερο σημαντικό, είναι να νοιώθει το παιδί ασφαλές ακόμη και αν οι γονείς του είναι στο διπλανό δωμάτιο και να μην εκλάβει την απομάκρυνσή του από το δωμάτιο των γονιών του ως απόρριψη. Πολλές φορές, η επιμονή του παιδιού να κοιμάται με τους γονείς του μπορεί να αποτελέσει προσπάθεια που στοχεύει στην

επιβεβαίωση της αποδοχής και αγάπης των γονιών του.

Ορισμένες τεχνικές αντιμετώπισης είναι οι εξής:

- Πριν προσπαθήσουν οι γονείς να πείσουν το παιδί να κοιμηθεί στο δωμάτιό του πρέπει πρώτα να συνειδητοποιήσουν οι ίδιοι ότι το παιδί ενδέχεται να τους λείψει τη νύχτα και να επεξεργαστούν αυτό το συναίσθημα.
- Πρέπει επίσης να προετοιμαστούν ότι είναι πιθανόν η μετάβαση αυτή να μην είναι ανώδυνη και ότι θα έχουν να αντιμετωπίσουν διαφόρων ειδών αντιδράσεις από το παιδί, όπως γκρίνια, παρακάλια, κλάματα, κλπ.
- Το βασικό είναι να οπλιστούν οι γονείς με υπομονή και σταθερότητα προκειμένου να μην υποχωρήσουν στις απαιτήσεις του παιδιού και να μη «λυγίσουν» από τις αντιδράσεις του.
- Η μετάβαση στο δωμάτιο μπορεί να πραγματοποιηθεί ευκολότερα κατά τη διάρκεια Σαββατοκύριακου ή διακοπών, οπότε οι γονείς δεν θα έχουν το άγχος να ξυπνήσουν νωρίς και ξεκούραστοι για τη δουλειά τους την επόμενη μέρα.
- Η συζήτηση με το παιδί πρέπει να γίνει με τέτοιο τρόπο ώστε το παιδί να μην αντιληφθεί τη μετάβαση αυτή ως τιμωρία αλλά να πειστεί ότι πρόκειται για θετική εξέλιξη στη ζωή του καθώς υποδηλώνει ότι είναι πλέον «μεγάλο παιδί» και δεν χρειάζεται τους γονείς του τη νύχτα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί ευκολότερα αν οι γονείς πραγματοποιήσουν κάποιες αλλαγές στο δωμάτιο του παιδιού, π.χ αγοράζοντας καινούρια κουρτίνα ή κολλώντας φωτεινά αστεράκια στο ταβάνι. Επίσης, ένα μικρό φωτάκι στο δωμάτιο του παιδιού διευκολύ-

νει την προσαρμογή του προκειμένου να μη φοβηθεί από το απόλυτο σκοτάδι αν ξυπνήσει τη νύχτα.

- Στις περιπτώσεις των παιδιών ηλικίας δύο ετών και πάνω, οι γονείς μπορούν επίσης να ενθαρρύνουν το παιδί στην καινούρια του προσπάθεια κολλώντας ένα αυτοκόλλητο σε ένα μπλοκάκι για κάθε βράδυ που το παιδί καταφέρνει να κοιμηθεί μόνο του χωρίς να διαμαρτυρηθεί και να επισκεφτεί το δωμάτιο των γονιών του τη νύχτα. Οι γονείς μπορούν να συμφωνήσουν με το παιδί ότι αν συγκεντρώσει ορισμένο αριθμό αυτοκόλλητων στο τέλος της εβδομάδας θα πάνε μια ωραία βόλτα στο λούνα παρκ ή θα κάνουν κάτι άλλο που ενθουσιάζει το παιδί.
- Επίσης οι γονείς μπορούν στην αρχή να κάθονται μαζί με το παιδί στο δωμάτιό του για λίγη ώρα, διαβάζοντάς του ένα παραμύθι. Είναι όμως σημαντικό να έχουν συμφωνήσει με το παιδί ότι θα φύγουν μόλις τελειώσει το παραμύθι και να τηρήσουν αυτή τη συμφωνία σε κάθε περίπτωση. Δεν θα πρέπει να περιμένουν να κοιμηθεί το παιδί γιατί ο σκοπός είναι να συνηθίσει τη «μοναξιά» την ώρα που προσπαθεί να το πάρει ο ύπνος.
- Γενικά η διαδικασία του ύπνου πρέπει να πραγματοποιείται σε κλίμα ηρεμίας διότι αν το παιδί βρίσκεται σε κατάσταση εκνευρισμού ή έντασης, τότε θα δυσκολευτεί να κοιμηθεί και τότε είναι περισσότερο πιθανό να αναζητήσει την παρέα των γονιών του.
- Σε κάθε περίπτωση, το σημαντικότερο είναι οι γονείς να διατηρήσουν σταθερή τακτική και να μην πάρουν το παιδί στο

κρεβάτι τους ακόμη και αν αυτό γκρινιάζει πολύ. Αν τη μια μέρα το παίρνουν στο κρεβάτι τους και την άλλη το στέλνουν στο δικό του, τότε το παιδί θα μπερδευτεί και θα προσπαθεί κάθε μέρα με γκρίνια να διεκδικήσει τον ύπνο στο δωμάτιο των γονιών του.

- Ακόμη και αν το παιδί επισκεφτεί το δωμάτιο των γονιών του τη νύχτα, αυτοί θα πρέπει σταθερά να το επαναφέρουν στο δωμάτιό του με ηρεμία όσες φορές χρειαστεί.
- Και φυσικά, οι γονείς δεν πρέπει να ξεχνάνε να επιβραβεύουν το παιδί λεκτικά κάθε φορά που αυτό πλησιάζει περισσότερο στο στόχο, δηλαδή την εδραίωση της συνήθειας να κοιμάται μόνο του στο δωμάτιό του.

Πιθανές συνέπειες από την παρατεταμένη παραμονή του παιδιού στο δωμάτιο των γονιών του

Πολλές φορές, οι γονείς οι οποίοι δυσκολεύονται να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις αυξανόμενες ανάγκες για αυτονομία που έχουν τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν, αναρρωτιούνται για ποιο λόγο είναι τόσο σημαντική αυτή η προσπάθεια και ποιες είναι οι πιθανές αρνητικές συνέπειες από την παρατεταμένη παραμονή του παιδιού στο δωμάτιό τους.

Κατ' αρχήν, όσο μεγαλύτερο είναι το παιδί τόσο δυσκολότερα εγκαταλείπεται αυτή η συνήθεια. Επιπλέον, το παιδί μαθαίνει ότι με τη γκρίνια και τα παρακάλια μπορεί να καταφέρνει τους γονείς του να του κάνουν το χατίρι. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι παρακωλύεται η ομαλή πορεία του παιδιού προς την αυτονομία. Το παιδί το οποίο δεν συμπεριφέρεται ανά-

λογα με την ηλικία του αλλά «μπεπεκίζει» είναι ένα παιδί με μειωμένη εμπιστοσύνη στον εαυτό του, μπορεί να αναπτύξει φοβίες και δεν νοιώθει τόσο ικανό να τα βγάλει πέρα μόνο του σε δύσκολες καταστάσεις όσο τα άλλα παιδιά. Στις μέρες μας δεν είναι σπάνιο ακόμη και παιδιά δημοτικού να κοιμούνται με τους γονείς τους. Αυτά τα παιδιά όμως σχεδόν ποτέ δεν είναι περήφανα για την αδυναμία τους να κοιμηθούν στο δικό τους δωμάτιο και γι' αυτό ενδέχεται να νοιώθουν μειονεκτικά σε σχέση με τους συνομήλικούς τους.

Είναι λοιπόν προφανές ότι ο ρόλος των γονέων είναι να στηρίζουν αποφασιστικά το παιδί τους σε αυτή την προσπάθεια. Συχνά όμως, οι ίδιοι φαίνεται να νοιώθουν τύψεις όταν επιμένουν σταθερά να κοιμάται το παιδί στο δωμάτιό του. Το παράδοξο σε αυτή την περίπτωση είναι ότι νοιώθουν τύψεις για μια μορφή συμπεριφοράς η οποία αδιαμφισβήτητα στοχεύει στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού! Οι γονείς θα πρέπει να νοιώθουν άβουλα όταν κάνουν οι ίδιοι για το παιδί αυτά που το παιδί μπορεί να κάνει μόνο του (π.χ το ντύνουν ή το ταΐζουν όταν είναι σε θέση να αυτοϋπηρετηθεί) και όταν το εμποδίζουν, συνήθως άθελά τους, να συμπεριφέρεται ανάλογα με την ηλικία του, γιατί σ' αυτή την περίπτωση στερούν από το παιδί την ευκαιρία να αναπτύξει τις δεξιότητές του στο βαθμό που μπορεί και επιπλέον περιορίζουν τις δυνατότητές του να ασκήσει την αυτονομία του. Πιστεύουμε όμως πως το όνειρο κάθε γονιού είναι να βλέπει το παιδί του να πορεύεται σταθερά προς την αυτονομία και να γίνεται με την πάροδο του χρόνου ολοένα και λιγότερο εξαρτημένο απ' αυτόν. Επομένως, οι γονείς δεν πρέπει να

λυπούνται το παιδί όταν κλαίει ή γκρινιάζει επειδή δεν του επιτρέπουν να κοιμάται στο δωμάτιό τους αλλά όταν αυτό είναι περισσότερο εξαρτημένο απ' όσο χρειάζεται και κινδυνεύει να αναπτύξει φοβίες και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Παλινδρόμηση του μεγαλύτερου παιδιού σε περίπτωση γέννησης ενός δεύτερου παιδιού

Είναι σύνηθες, άλλοτε σε μικρότερο και άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό, μετά τη γέννηση ενός μικρότερου αδελφού, τα μεγαλύτερα παιδιά μερικές φορές να παλινδρομούν εκδηλώνοντας μορφές συμπεριφοράς που είναι συνηθισμένες σε μικρότερα παιδιά. Με τη συμπεριφορά τους αυτή τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να διεκδικούν την προσοχή, το ενδιαφέρον και την αγάπη των γονιών τους, επειδή ενδεχομένως αισθάνονται ότι απειλούνται με τον ερχομό του μικρότερου παιδιού στην οικογένεια.

Στα πλαίσια λοιπόν της νέας κατάστασης που δημιουργείται, το μεγαλύτερο παιδί μπορεί να έχει την αίσθηση ότι έχει εκθρονιστεί και να αισθάνεται παραγκωνισμένο. Σε αυτή την περίπτωση, οι γονείς πρέπει να προσέξουν να μη στερήσουν από το μεγαλύτερο παιδί το χρόνο που ασχολούνταν μαζί του πριν τη γέννηση του μωρού και να διαμορφώσουν τις νέες συνθήκες με τέτοιο τρόπο ώστε το μεγαλύτερο παιδί να έχει κάποιες στιγμές την αμέριστη προσοχή τους, χωρίς την παρουσία του μωρού. Επίσης, ανάλογα με την ηλικία του μεγαλύτερου παιδιού, οι γονείς μπορούν να του ζητούν να συμμετέχει στη φροντίδα και απασχόληση του μικρότερου. Αυτό θα έκανε το παιδί να νοιώσει ικανοποίηση ενώ ταυτό-

χρονα θα κατανοούσε ευκολότερα τους λόγους για τους οποίους η προσοχή των γονιών εστιάζει πια περισσότερο στις ανάγκες του μικρότερου παιδιού.

Είναι αυτονόητο βέβαια ότι οι γονείς δεν θα πρέπει να δεχτούν το μεγαλύτερο παιδί στο δωμάτιό τους τη νύχτα. Άλλωστε, αν τηρήσουν τις προηγούμενες οδηγίες, η παραμονή του καινούριου μωρού στο δωμάτιό τους δεν θα έχει διάρκεια μεγαλύτερη από κάποιους μήνες!!!

Βιβλιογραφία

- Brazelton, B. (1996). Αναπτυξιακά προβλήματα του βρέφους και του νηπίου (επιμ. Ι.Ν. Παρασκευόπουλος), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Herbert, M. (1989). Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας, τόμ. Α' και Β', (επιμ. Ι.Ν. Παρασκευόπουλος), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Herbert, M. (2000). Διατροφή και ύπνος των παιδιών, τόμ. 3, (επιμ. Β. Παπαδιώτη-Αθανασίου), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Πασχάλης, Τ. (1990). Βοηθήστε το παιδί σας, Αθήνα: Εκδόσεις Δανιάς.