**Wieczorne „bitwy” z przedszkolakami o zasypianie – z czego wynikają i jak wprowadzić rozejm**

Jeśli jesteście rodzicami przedszkolaka, to temat długiego wieczornego zasypiania nie jest zapewne Wam obcy. Dodatkowo, prawdopodobnie zdarza się Wam rozpatrywać go w typowo „militarnych” klimatach: „nasze wieczorne bitwy o zasypianie potrafią ciągnąć się nawet dwie godziny”, „znów wygrał i po raz siódmy poszliśmy do toalety a potem przyniosłam mu czwarty raz wodę”, „dzisiaj nie dam się pokonać, będę twardy i pokażę kto tu rządzi”.

Co zatem zrobić, aby ten wieczorny czas przed zaśnięciem nie zamieniał się w wojenny poligon i próbę sił? Czy rzeczywiście odnosimy „zwycięstwo” gdy stawiamy nasze dziecko w roli „pokonanego”, bo krzykiem czy groźbą w końcu udaje się nam zagonić je do spania? Z drugiej strony, czego uczy się nasze dziecko i czy pomaga mu w pełni wypocząć, jeśli po raz kolejny, dla świętego spokoju, odpuszczamy i przebieg wieczoru wymyka się całkowicie spod kontroli a dramat wieczornego zasypiania kończy się o 23.00 padnięciem wykończonego już malucha? Plus, takie przedłużające życie w okopach może być wycieńczające … Pracowałam z rodzicami, którzy mówili, że sama myśl o zbliżającym się koszmarze wieczornego usypiania wywołuje u nich bóle brzucha…

Dlaczego tak się dzieje i co można na to poradzić?

**Dlaczego on mi to robi?**

Jak to jest możliwe, że zmęczone po całym dniu dziecko zamiast po prostu położyć się i zasnąć (jak zrobilibyśmy to my dorośli) wymyśla w nieskończoność sposoby na odwleczenie w czasie momentu zasypiania doprowadzając nas do tzw. białej gorączki albo łez z bezradności? Możecie być zdziwieni, ale może dziecko swoim zachowaniem przed snem wysyła Wam jakąś „zaszyfrowaną” wiadomość. Pozytywna Dyscyplina mówi o tym, że często niepożądane czy „trudne” zachowanie dziecka wynika z chęci osiągnięcia jakiegoś błędnego celu i można na nie reagować czy wręcz mu zapobiegać odkrywając, co za tym stoi.

Czasem walka o wieczorne zasypianie (i zachowania w trakcie nocnych pobudek), to zwyczajne domaganie się uwagi i nie musi to wcale wynikać z tego, że dziecko tej uwagi dostaje za mało w ciągu dnia. Tak często zachowują się dzieci, które wierzą, że są ważne i przynależą tylko wtedy, gdy sprawiają, że się nimi aktywnie zajmujemy i może to nie mieć nic wspólnego z niedoborem uwagi ze strony rodziców w czasie aktywnym. W takiej sytuacji:

– zróbcie plan wieczornych rytuałów (o planie przeczytasz poniżej), aby można się było do nich odwołać
– daj dziecku jasny komunikat „Kocham cię. Zobaczymy się znów rano i teraz czas już na twój sen”
– zaplanuj wasz specjalny czas w ciągu dnia, kiedy skupisz się w 100% na dziecku (bez telefonu, młodszego brata bujanego obok w wózku czy doglądania gotującej się zupy) bawiąc się w to, co ono chce, po prostu rozmawiając czy np. podziwiając nawet bez słów tęczę, która się pojawiła na niebie po deszczu. Wasz specjalny, wspólnie spędzony czas to może być nawet 10-15 minut dziennie, nawet tyle buduje Waszą relację i poczucie przynależności dziecka.

Przeciąganie wieczornego zasypiania może być też próbą „walki o władzę”. Zaszyfrowana wiadomość to „przynależę tylko, jeśli mam władzę. Nie możesz mnie zmusić”. Zamiast wykrzykiwać „Ja cię nie zmuszę?? Ja?? No to zaraz się przekonamy – NATYCHMIAST marsz do łóżka!” spróbuj:
– dać ograniczony wybór („mam ci zaśpiewać już po zgaszeniu lampki czy najpierw zaśpiewamy a potem zgasimy?”, „będziesz dziś spać z króliczkiem czy z misiem?”, „czytamy tę książeczkę czy tę?”)
– odwołuj się do waszego planu rytuałów, to on „rządzi”, nie ty („zobaczmy co jest następne w naszym planie”)
– nazwij i uszanuj uczucia dziecka („widzę, że chciałbyś jeszcze się pobawić i zrobisz to rano, bo czas już spać”)

– poproś o pomoc („potrzymaj proszę poduszkę a ja w tym czasie poprawię twoje prześcieradło, żeby ci się wygodnie spało. Teraz połóż ją w łóżku, świetnie, dziękuję za pomoc”)

– nie rób wykładów/nie monologuj

– nie wchodź w walkę i nie odpuszczaj

**Rozmowa**

Już z niektórymi 2-3 latkami a z pewnością ze starszymi przedszkolakami można porozmawiać w ciągu dnia o Waszym przedłużającym się zasypianiu – tłumacząc gdzie jest problem, proponując zrobienie planu i prosząc o pomoc przy wprowadzaniu zmian. Niektórzy rodzice są wręcz w szoku, jak skłonne do współpracy okazują się nawet małe dzieci traktowane z szacunkiem i po partnersku. Z dziećmi
w wieku 3-4 lata plus można to zrobić w ramach tzw. „spotkania rodzinnego” – w Pozytywnej Dyscyplinie, to cotygodniowe spotkania w trakcie których doceniamy się nawzajem, planujemy
i wspólnie szukamy rozwiązań problemów.

**Plan rytuałów**

Kolejny pomysł na to, aby uniknąć nerwowych przepychanek przed snem to wspólne stworzenie planu Waszych wieczornych rytuałów. W ciągu dnia możecie wspólnie ustalić, jakie będą kolejne kroki prowadzące do zaśnięcia np.:

– sprzątanie zabawek

– kolacja

– kąpiel

– mycie zębów– ubranie piżamy

– czytanie 3 książeczek

– wyłączenie światła i kołysanka

Każda z tych czynności może być przedstawiona na planie w formie rysunków, grafik znalezionych
w Internecie, zdjęć wyciętych z czasopism czy (dzieci to uwielbiają!) zdjęć Waszej pociechy w tych konkretnych sytuacjach. Plan może być po prostu kartką, może mieć kształt pociągu (jeden wagon-jeden krok) czy auta jak na zdjęciu obok (dziękuję mamie Kasi i Olkowi!). Wspólne robienie planu może być niezłą zabawą i okazją do omówienia Waszych rytuałów. Nie zapomnijcie o dużej ilości kolorowych farb i kredek oraz brokacie. Plan można powiesić na lodówce albo w pokoju dziecka – a potem ważne jest aby „działał”, czyli spoglądanie na niego przed pójściem spać czy odwoływanie się w przypadku, gdy zasypianie się przedłuża.

**Uprzejmie i stanowczo**

Rodzice często w relacjach ze swoimi dziećmi mają tendencję do popadania w skrajności: albo wyprowadzeni z równowagi krzyczymy do zdarcia gardła/straszymy karą (i podle się z tym później czujemy) albo całkiem odpuszczamy (i też się kiepsko z tym czujemy). Pozytywna Dyscyplina kładzie nacisk na połączenie uprzejmości ze stanowczością – tj. postawę pełną szacunku dla dziecka, zrozumienia dla jego uczuć przy jednoczesnym zadbaniu o osiągnięcie celu czyli w tym wypadku położenie się spać w odpowiednich godzinach. Oprócz uprzejmego i stanowczego przechodzenia przez poszczególne etapy wieczornego rytuału w duchu Pozytywnej Dyscypliny ja jeszcze dodaję „ignorowanie z miłością”. Gdy skończyliście rytuał i dziecko już, już ma zasypiać a jeszcze rzutem na taśmę próbuje odwlec moment zasypiania „mamo, a wieeeesz …” (oczywiście, sam nawet nie wie za bardzo co chce powiedzieć) ja mówię „Nie wiem, będę musiała poczekać do jutra. Kocham cię i powiesz mi jutro rano. Buziaki, dobranoc”.

Wiem, że to wszystko może się wydawać łatwe w trakcie czytania, ale trudniejsze do wcielenia w życie. Sama praktykuję PD z moją trójką dzieci i nie zawsze mi gładko idzie.  Jednak nie ma rodziców idealnych a nawet małe kroki dają efekty – obserwuję to nieustannie w moim domu. Trzymam za Was kciuki. Buziaki i – mam nadzieję – dobranoc!

Agnieszka Piotrowska, Edukatorka Pozytywnej Dyscypliny i właścicielka marki DobraNocka
www.twojadobranocka.pl