

Originalus tekstas:

<https://www.waldorflibrary.org/articles/1351-gentling-your-child-into-sleep>

## Vaiko migdymas

Diana Maršal Mei "Tėvas - vaikas" programos direktorė, San Francisko Valdorfo mokykla

Ką galėčiau daryti, kad kūdikis ramiai užmigytų? Tai dažnas neseniai tėvais tapusių žmonių klausimas ir rūpestis, ir šis klausimas išlieka aktualus net ir pasibaigus kūdikystei; pagrindinių ir vidurinių mokyklų amžiaus vaikų tėvai vis dar kovoja su šia problema. Kartą pas mane lankėsi ketvirtos klasės mokinio, patiriančio miego problemas, mama. Po akimis ji turėjo tamsius ratilus ir buvo išsekusi, pasirodo, jau dešimt metų ji negali išsimiegoti! Tai itin kenkė jos sveikatai, bet įsivaizduokite, kokią žalą tai darė jos dešimties metų vaikui!

Daugelis vaikų taip priešinasiėjimui miegoti, kad pagaliau užmigus, jie būna visiškai išsekę ir iškart pasineria į gilaus miego fazę. Tai darydami, jie aplenkia arba itin sutrumpina svarbų miego etapą - REM (neramaus miego fazę), kurio metu vaikai mokosi iš tą dieną patirtų dalykų. Valdorfo institucijų mokytojai pastebi, kad šie miego sutrikimų turintys vaikai dažnai negali prisiminti, ką mokėsi praėjusią pamoką. Kadaise buvęs toks švelnus ir malonus ruošimosi miegoti ritualas, dabar daugeliui tėvų virto amžinu vargu. Neseniai skaitydama Džesikos Šatuk romaną "Moterys pilyje" apie moteris dalyvavusias nacių pasipriešinime, perskaičiau tokias eilutes "... kai vaikai buvo kruopščiai paguldyti į lovas (tam padėjo namų darbai, uždegtos naktinės lemputės, užkandžiai), tarsi jie būtų paruošti bauginančiai ir sunkiai kelionei, o ne miego malonumui". Šios eilutės apibūdina daugelio šeimų patirtį. Prieš dvidešimt metų, atrodo, kūdikiai užmigdavo greičiau ir lengviau. Kūdikiai iki keturių mėnesių paprastai išmiegodavo atkarpas net iki šešių valandų, o sulaukus šešių mėnesių tėvai jau galėjo tikėtis, kad jų vaikas miegos visą naktį. Laikai pasikeitė. Turime grįžti prie požiūrio, jog miegas yra malonumas.

Kaip galime tai padaryti? Pirmiausia, būtina vystyti sveikus miego įpročius jau kūdikystėje. Tai padarę sukuriate tvirtą pagrindą, kuris padeda atkurti sveiką miego rutiną, kai iškyla problemų vaikui paūgėjus. Jei to nepadarėte, nesijaudinkite, tai vis dar įmanoma padaryti. Tikiuosi, kad šis straipsnis padės jūsų šeimos nariams kokybiškai ir ramiai išsimiegoti ir pabusti žvaliems bei laimingiems, o jūsų vaikai užmigs lengviau.

### Miego sutrikimai

Kaip pažymi autorius Džozefas Šiltonas Pirsas savo darbe "Ryšys ir širdies intelektas", kai mama rūpina kūdikį, klausdama jį prie širdies, jis įsitraukia į jos širdies elektromagnetinį lauką. Jei mama yra rami, pasitikinti savimi ir atsipalaidavusi, galiausiai toks taps ir jos kūdikis. Deja, dažniausiai daugelio mūsų galvoje verda tiek daug dalykų, kad tampa sunku atrasti šią vidinę ramybę, kuria galėtume paguosti ir suteikti stiprybės savo vaikams.

Mes dažnai skubame iš namų į darbą, iš darbo į namus, tarp šių sustojimų taip pat tvarkydami ir kitus reikalus, dažnai su savo vaikais. Ar galite prisiminti savo vaikystę? Ar mama būdavo namuose su jumis? Ar karts nuo karto pasitaikanti kelionė automobiliu būdavo bene didžiausias nuotykis? Ar didžiąją dienos dalį praleisdavote žaisdami lauke?

Šiandien daugelis vaikų praleidžia 2 - 4 valandas per dieną įsitausę automobilinėse kėdutėse, kuriose negali nei judėti, nei tyrinėti. Vėliau jie yra skubiai parvežami į namus, kur yra pasodinami į maitinimo kėdutes ar supamuosius lopšius, atnešami prie vakarienės stalo ir tada paguldomi miegoti. Vyresni vaikai po pamokų lanko būrelius, muzikos pamokas ar sporto užsiėmimus, turėdami vos akimirką svajojimui ir patirtų dienos įspūdžių apdorojimui. Koks vaikas galėtų užmigti po tokios dienos rutinos? O kur dar namuose nuolat veikiantys interneto maršrutizatoriai bei išmanusis skaitiklis ir visi kiti kaimynystėje esantys įrenginiai, siunčiantys signalus, kurie pasiekia ir jūsų namus. Tyrimai vis dažniau rodo, kad šie elektromagnetiniai laukai prasiskverbia į mūsų odą, todėl dažnai jaučiamės susijaudinę ir nervingi.

Mažam vaikui oda yra itin svarbus jutimo organas. Tai tarsi "vartai" į visus jų jausmus: šilumos, prisilietimo ir meilės potyrius vaikai pirmiausia pajaučia per odą ir lytėjimą. Įsivaizduokite visus mažus plaukelius ant vaiko kūno, greitai vibruojančius nuo jų veikiančių elektromagnetinių prietaisų.

Dabar pabandykite įsivaizduoti, kokią žalą tai daro ilgalaikiai vaiko savijautai. Kaip ausis pripranta prie nuolatinių triukšmingų garsų fabrike, taip ir mūsų vaikai prisitaiko prie skleidžiamos elektromagnetinių laukų energijos - jie tampa nebejautrūs harmoningam žmogaus širdies ritmui. Keletas šeimų besilankiusių pas mane konsultacijai atrado, kad jų išmanusis skaitiklis yra visai greta vaiko miegamojo - šalia lovos ar lopšio. Pašalinus išmanųjį skaitiklį, vaikas pradėjo miegoti daug ramiau (jūs taip pat galite susisiekti su savo energijos tiekėju ir paprašyti pašalinti šį skaitiklį).

Daugelis tėvų savo vaikus migdo važiuojančiame automobilyje, o ne sūpuodami ar laikydami juos ant rankų. Vietoje tėvų širdies plakimo ir raminančio supamojo lopšio ritmo, vaikus "ramina" variklio garsas ir važiuojančio automobilio siūbavimas. Stebina tai, kad "Ford" automobilių kompanija ką tik pradėjo prekiauti prietaisu, pavadintu "MAX Motor Dreams" - lopšys, kuris imituoja važiuojančio automobilio judėjimą, variklio skleidžiamą garsą ir netgi pakelės žibintus. Ką tai sako apie mūsų gyvenimo būklę ir kuriamą aplinką mūsų pažeidžiamiausio amžiaus vaikams?

Dažnai būname susijaudinę ar sunerimę, tad mums tampa itin sunku skleisti ramybę savo vaikams, kuriems to taip reikia. Kai mūsų gyvenime kažkas nesiseka, turime savęs paklausti - ar galiu ką nors padaryti, kad tai pakeisčiau? Kaip galiu pasikeisti, kad gyvenime patirčiau teigiamus dalykus?

### **Ramūs tėvai - ramus vaikas**

Švelniai sūpuodami kūdikį, siekiant padėti jam panirti į priešmieginę (snaudimo) būseną, turime būti ramūs ir susikaupę - esantys šalia bei mylintys. Jei mūsų mintys klaidžioja kitur, esame susijaudinę ar išsiblaškę, tai jaučia ir mūsų vaikas. Jeigu mieliau renkatės migdymą automobiliu: jūsų vaikas sėdi plastikinėje automobilinėje kėdutėje, jį sūpuoja važiuojantis automobilis ir kūdikis yra toli nuo jūsų: esate laisvas, jūsų blaškymasis bei stresas jų nepaveikia.

Galime suprasti, kodėl toks migdymo būdas galėtų "pasiteisinti" tėvams ir pačiam vaikui, tačiau ar tai tikrai yra geriausias sprendimas? Kad galėtume užmigdyti savo vaikus turime būti atsipalaidavę ir susikaupę. Turime praleisti laiko su savo vaikais - mažiausiai trisdešimt

minučių per parą netrukdomo laiko, kai vaikas jaučia mūsų meilę. Turime žiūrėti į savo vaikus žvilgsniu, kuris sako: matau tave, myliu tave, noriu pažinti tave. Kad galėtume turėti tokį ryšį su savo atžalomis, pirmiausia turime pasirūpinti savimi. Turime suplanuoti laiko pabūti vieni su savimi, tai padės vėl jaustis žvaliais ir atsigavusiais. Pradėkite lankyti jogos užsiėmimus, medituokite, išeikite į pasimatymą su savo sutuoktiniu ar partneriu, pasivaikščiokite gamtoje.

Kaip ir derėtų, susilaukus naujagimio pirmus kelis gyvenimo mėnesius visą laiką praleidžiami būdami šalia. Pravirkus, paimame jį ant rankų, priglaudžiame, visada esame čia pat - ištisas valandas praleidžiame tiesiog žiūrėdami ir grožėdamiesi juo. Kūdikui augant, jau paguldome jį ant patiesalo, ant grindų ar manieže nugara, kur mažylis gali praleisti kelias minutes tyrinėdamas viską aplinkui, stebėdamas švieses ant lubų ar sienų. Kai ši veikla atsibosta ir jis pasijaučia vienišas, vėl paimame jį ant rankų. Galiausiai kūdikis išmoksta surasti ir čiupinėti savo pirštus ir vis daugiau laiko gali praleisti "vienas" ant savo patiesalo, jums būnant netoliese. Jeigu leisite vaikui pabūti vienam, taip parodysite, kad pasitikite jo savarankiškumu, sugebėjimu pačiam nusiraminti, pralinksminėti ir paguosti save. Vaikai privalo jausti mūsų pasitikėjimą: jų psichologiniu atsparumu ir mokėjimu būti nepriklausomais. Snaudžiančio, bet vis dar budraus kūdikio paguldymas į lovėlę, kurioje jis galėtų būti vienas iki užmiegant - yra šio psichologinio atsparumo pradžia. Jei nuolat liečiame ir laikome savo mažylį ant rankų - jis niekada neišsiugdys šių įgūdžių ir galiausiai užaugs be gebėjimo žaisti kitame kambaryje, netempiant kartu su savimi tėvų, ar be gebėjimo miegoti vienam savo lovoje. Tai mus pavers nusivylusiais ir pervargusiais tėvais. Negalime tikėtis, kad vaikas, kuris niekada nebuvo mokytas ir lavintas savarankiškumo, gebės pasitikėti savimi ir užmigti be mūsų.

Turime rasti būdą susikoncentruoti, būti šalia savo vaikų ir pasitikėti jų galimybėmis, taip vaikams įskiepytume tikėjimą, jog jie gali nusiraminti patys ir sugeba būti vieni. Tai dovana jūsų vaikui - išmokyti juos užmigti ir žaisti savarankiškai.

Privalome turėti drąsos ir jėgų tikėti savo vaikais ir paleisti juos, kad pradėtume sunkiausią ir ilgiausią tėvystės užduotį - užauginti savarankiškus, gerus ir nepriklausomus žmones, kurie geba siekti savo tikslų.

### **13 žingsnių sveiko miego link**

1. Tėvams reikia laiko vėl tapti žvaliais ir besidžiaugiančiais gyvenimu - pirmiausia pasirūpinkite savimi.
2. Būkite arti prie kūdikio ar maitinkite buteliuku (ar krūtimi) tol, kol taps mieguistas, tada paguldykite jį ir leiskite užmigti pačiam.
3. Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas praleistų pakankamai laiko gryname ore ir gamtoje.
4. Vakara, artėjant miego laikui, nejunkite šviesos. Leiskite savo namams tamsėti kartu su besileidžiančia saule. Miegamajame ir vakarienės metu naudokite žvakių šviesą.
5. Užtemdykite vaiko miegamąjį.
6. Jei kyla problemų suėjimu miegoti, vaiko kambarį paverskite "tik miegojimo" erdve. Žaislus perkelti į virtuvę ar svetainę ir atlaisvinkite miegamąjį. Pasakas prieš miegą taip pat sekite ar skaitykite svetainėje ir į miegamąjį eikite tik tuomet, kai bus laikas miegoti.
7. Vakarus leiskite ramiai. Dūkimas ir energingas žaidimas turėtų vykti gerokai prieš miego laiką (pvz., ne mažiau nei porą valandų iki ruošimosi miegui). Paskutinės dienos valandas skirkite ramiai veiklai: vakarienei, maudynėms, maldai, eilių ar pasakų sekimui/ skaitymui, tada užpūskite žvakes ir paguldykite vaiką miegoti.

8. Ritmas ritmas ritmas!!! Sukurkite savo šeimos dienos ritmą. Stenkitės kiekvieną dieną valgyti tuo pačiu metu ir veiklas, kurios dienoje kartojasi atlikti taip pat tuo pačiu metu. Kuo ritmingesnis bus jūsų gyvenimas, tuo lengviau vaikas užmigs. Jei kasdien vakarieniaujate šeštą valandą, maudynes planuokite pusvalandžiu vėliau, o po jų sekite/skaitykite pasakas ar eiles ir septintą valandą guldykite vaiką miegoti - tokia rutina turėtų padėti įveikti daugelį jūsų patiriamų vargų. Vaikas greitai prisitaikys prie naujo ritmo, o patys galėsite pasimėgauti vakaru dviese.

9. Šį ritmą pritaikykite ir miego ritualams. Lygiai taip pat, kaip jūsų vaikas žino, kad visada paimsite jį už rankos einant per judrią gatvę, nesvarbu nori jis to ar ne, tą jis turi žinoti ir miegamajame. Jei to nepadarysite, jūsų vaikas pajus, kad gali jums priešintis ir jūsų neklausyti.

10. Pradėkite dieną anksti. Tai, kokia veikla užsiima jūsų vaikas tarp vakarienės ir ėjimo miegoti yra itin svarbu: jei aštuntą, devintą ar net dešimtą valandą vakaro jis vis dar yra aktyvus - vaikas vėl taps žvalus. Tai metas, kai kepenys, kurios turėtų įsisavinti ir saugoti glikogenus kitai dienai, "pabunda" ir užplūsta jūsų vaiko sistemą, suteikdami jam naujos energijos.

*[Pastebėjimas: daugelis tėvų prieštarauja ankstyvam vakarieniavimui ir ėjimui miegoti, nes dėl vėlesnio darbo grafiko tai itin apriboja laiką praleistą kartu su atžalomis. Tačiau šeimos sėkmingai išsprendžia šią problemą, perkeldamos šeimos pasibuvimą kartu į ryto metą, pavyzdžiui, jos kartu pusryčiauja "ūkininkų stiliumi" - stalą dengdamos medžiaginėmis servetėlėmis ir uždegdamos žvakes. Taigi maži vaikai gali būti paguldomi į lovas anksčiau ir tėvai vakarą gali praleisti dviese.]*

11. Jeigu jūsų vaikas priešinasi ėjimui miegui - negulėkite kartu su juo. Daug geriau sėdėti šalia lovos, laikantis už rankų. Tai suteikia jam daugiau laisvės kurti savo miego / kvėpavimo ritmus ir lavina savarankiškumą.

12. Jeigu nustatėte namų ritmą ir jūsų vaikas vis tiek nemiega ir verkia, išeikite iš kambario ir grįžkite po dešimties minučių. Grįžę ramiu balsu priminkite, kad jau laikas miegoti, vėl paguldykite atžalą į lovą ir išeikite. Jeigu reikia, kartokite šiuos veiksmus, tačiau itin svarbu, kad išliktumėte ramūs. Po trečiojo karto - nebekalbėkite, jokio akių kontakto, tiesiog paguldykite vaiką, kelis kartus paglostykite jo galvą ar nugarą ir tada išeikite. Tai gali užtrukti ir kelias valandas - nepasiduokite! Kartais šį procesą prireikia kartoti net keletą naktų, kol vaikui pavyksta be trukdžių išmiegoti visą naktį ir likti savo lovoje. Atminkite, kad sveikas miego ritmas yra dovana, kurią bandote suteikti savo vaikui ir sau. Net jei vaikas priešinasi, privalote žinoti, kad tai yra reikalinga. Svarbu darytumėte tai ryžtingai ir tikėdami teigiamu rezultatu.

13. Jei jūsų vaikas yra vyresnis, tačiau jam vis dar kyla problemų dėl miego ir viduryje nakties jis ateina į jūsų kambarį ir jus pažadina, pasiūlykite jam alternatyvą - miegoti "lizde" šalia tėvų lovos, o ne lipti į lovą ir žadinti jus. "Lizdas" - antklodė ir pagalvė (arba miegmaišis) padėtas šalia tėvų lovos. Pasakykite savo vaikui, kad jei jis atsibunda ir nori būti arčiau tėvų: jis gali miegoti lizde, tačiau privalo jūsų nepažadinti, jei to nepadaro, vaikas privalo grįžti miegoti į savo kambarį. Reikalaukite to. Tikėtina, kad jūsų vaikas lizdu pasinaudos keletą kartų, tačiau po poros tokių nepatogiai praleistų naktų ant grindų, iš jūsų nesulaukęs norimos reakcijos - miegos savo lovoje.