הולכים לישון בלי מלחמות

ארבעה צעדים לערב רגוע יותר: שגרה, חזרה שקטה, ביטחון, ואתם

למה ילדים נלחמים בשינה

שינה היא פרידה: מכם, מהיום ומהמשחק. ילדים גם מפחדים להפסיד משהו, ולא פעם הם פשוט עייפים מדי. ילד שעבר את רגע העייפות שלו לא נראה עייף, אלא קופצני ומתווכח, ואז קשה לו עוד יותר להירדם. לכן הכלל הראשון: ערב צפוי ורגוע, ומיטה לפני שהעייפות הופכת למלחמה.

1 שגרת ערב קבועה

כשכל ערב נראה אותו דבר, המוח יודע מה בא אחרי מה, ומתחיל להירגע לבד:

- שעת שינה קבועה, גם בסופי שבוע, עם גמישות קטנה.
- אותו סדר כל ערב: ארוחה, מקלחת, פיג'מה, צחצוח, סיפור, חיבוק, אור כבוי.
- לוח עם תמונות של השלבים, שהילד מסמן בעצמו.
- שעה לפני השינה: בלי מסכים, אור עמום ומשחק שקט.

מכינים מראש את כל הבקשות: כוס מים ליד המיטה, שירותים לפני הסיפור, הבובה האהובה במקום.

2 כשהוא יוצא מהמיטה: משעמם, רגוע וחוזר

- לוקחים ביד, בשקט, בחזרה למיטה.
- משפט אחד קבוע: "עכשיו זמן לישון. לילה טוב." בלי הסברים ובלי משא ומתן.
- ואם יוצא שוב, שוב אותו דבר. גם עשר פעמים.

כרטיס בקשה: פעם אחת בערב מותר לבקש עוד חיבוק, מים או שאלה. אחר כך הכרטיס אצלכם עד מחר. ובבוקר חוגגים הצלחה.

מתי כדאי להתייעץ

נחירות חזקות או הפסקות נשימה בשינה, ילד שישן הרבה ועדיין עייף מאוד, קושי להירדם שנמשך זמן רב למרות שגרה טובה, או פחדי לילה קיצוניים. מתחילים ברופא הילדים.

3 ללמד להירדם לבד, בביטחון

השיטה העדינה: הכיסא המתרחק. כל שלב נמשך כמה ימים, עד שהוא קל:

- כיסא צמוד למיטה, מותר ללטף ולשיר בשקט.
- הכיסא באמצע החדר, בלי מגע.
- ליד הדלת, ואחר כך מחוץ לדלת כשהוא עדיין שומע אתכם.

"אני חוזר לבדוק אותך עוד חמש דקות", ובאמת חוזרים. ילד שיודע שתמיד חוזרים, מפסיק לפחד שתיעלמו.

4 ואתם: גם לכם מגיע ערב

כל מה שכתוב כאן דורש הורה רגוע ועקבי. לכן:

- מחליטים יחד, שני ההורים, ופועלים אותו דבר.
- מסתכלים על הכיוון של שבועיים, לא על לילה קשה אחד.
- שומרים לעצמכם זמן שקט אחרי שהילדים נרדמים, ושעת שינה סבירה.

פחד מהחושך? לוקחים ברצינות בלי להגדיל: "אני רואה שזה מפחיד, ואני יודע שאתה מסוגל." אור לילה קטן ובובה שומרת עוזרים.

✂ גזרו ותלו ליד המיטה

משפט הלילה הקבוע

עכשיו זמן לישון. לילה טוב.

או המשפט שלנו:

_____

רוצים את התמונה המלאה?

הקורס "שינה בלי מלחמות" כולל שישה שיעורי וידאו קצרים, דף סיכום לכל שיעור ומשימה לכל שבוע. השיעור הראשון פתוח לצפייה חינם.

parenting.yochai-leshem.com/sheina.html

יוחאי לשם, עובד סוציאלי קליני, מלווה הורים וילדים יותר מעשרים שנה.