



**Ce să faci...
când ți-e
FRICĂ
SĂ TE BAGI ÎN PAT**

Ghid pentru
copiii care
adorm greu

**de Dr. Dawn Huebner
Ilustrații de Bonnie Matthews
Traducere din engleză de Lavinia Braniște**

CUPRINS

Cuvânt-înainte pentru părinți și educatori....pagina 4

CAPITOLUL UNU

Un pic de magie....pagina 6

CAPITOLUL DOI

Numere importante....pagina 14

CAPITOLUL TREI

Organizare....pagina 28

CAPITOLUL PATRU

Obicei....pagina 34

CAPITOLUL CINCI

Când frica te incomodează....pagina 42

CAPITOLUL ȘASE

Pe cont propriu....pagina 48

CAPITOLUL ȘAPTE

Monștri și răufăcători....pagina 60

CAPITOLUL OPT

Minți ocupate....pagina 70

CAPITOLUL NOUĂ

Cum să-ți relaxezi corpul....pagina 76

CAPITOLUL ZECE

Trezirile din timpul nopții....pagina 84

CAPITOLUL UNSPREZECE

Vise înfricoșătoare....pagina 86

CAPITOLUL DOISPREZECE

Somn ușor....pagina 90

Cuvânt-înainte pentru părinți și educatori

Noaapte bună. Somn ușor. Te iubesc." Avem cu toții imaginea aceasta: cum le șoptim copiilor noștri ultimele cuvinte dragăstoase și cum ieșim în vârfurile picioarelor din camera lor. Cum terminăm de spălat vasele sau dăm drumul la televizor și în sfârșit, în sfârșit, avem o clipă numai pentru noi în timp ce pe copiii îi fură somnul.

Dar în multe familii nu se întâmplă deloc așa. În schimb, ora de culcare devine ora de război. Ne certăm în legătură cu momentul. Ne certăm în legătură cu locul. Ne certăm în legătură cu cine o să-i culce și cu câte povești și dacă să mai permitem sau nu încă o îmbrățișare, numai una, te rog. Ne certăm până când ajungem să fim epuizați și sunt și ei epuizați, și n-a adormit nimeni. Și apoi noi cedăm. Și ne întindem în paturi care sunt prea înguste sau îi ducem pe ei în paturi care au fost ale noastre și noi adormim și la fel și ei. În cele din urmă. Dar nu așa cum am fi vrut noi.

Unul din trei copii adoarme foarte greu, iar asta

influențează aproape toate celelalte aspecte ale vieții sale, de la dispoziția de a doua zi până la capacitatea sa de a se concentra la școală. Copiii care nu dorm suficient sunt mai vulnerabili față de o mulțime de probleme, de la anxietate până la accese de furie și afecțiuni fizice. Iar părinții care nu dorm suficient nu se descurcă nici ei prea bine.

Există mai multe motive pentru care copiii au probleme în timpul nopții și pentru care nu dorm suficient (și nici noi). În capul listei se află spaima, urmate de solicitări contradictorii (teme, televizor, prea puțin timp la dispoziție cu familia) și incapacitatea de a se liniști când vine ora de culcare. Obiceiurile proaste se formează imediat, apoi acestea par imposibil de eliminate. Iar lipsa de somn duce la schimbări fiziologice din cauza cărora va fi și mai greu să adoarmă în noaptea următoare, astfel creându-se o spirală descendentă a problemelor din timpul nopții.

Știi și voi toate astea. Și ai încercat, fără îndoială, tot ce v-a trecut prin minte pentru a vă face copilul să adoarmă într-un mod rezonabil și la o oră rezonabilă. Și după cum știi, nu există niciun pătuț care să-l poată ține pe copilul vostru încăpățânat de 8 ani, nu există nicio logică pentru a-l liniști pe copilul vostru speriat de 11 ani, și niciun program care să-l liniștească pe deplin pe copilul vostru energic de 10 ani. Voi, ca părinți, jucați un rol important în a-l ajuta pe copilul vostru să dezvolte bune obiceiuri privind somnul, dar când copilul a ajuns la vârsta de 6, 9 sau 12 ani deja nu mai aveți abilitatea de a rezolva singuri problema. Aveți nevoie de ajutorul copilului vostru. Aici intră în scenă cartea aceasta. *Ce să faci când ți-e frică să te bagi în pat* le oferă copiilor mijloacele de care au nevoie pentru a

învinge problemele obișnuite ce survin la ora culcării, de la spaima la minți hiperactive și la corpuri neliniștite. Vă puteți ajuta cel mai bine copilul să dezvolte noi deprinderi privind somnul dacă citiți mai întâi această carte singuri. Apoi propuneți-vă să mențineți o oră de culcare constantă, chiar și în zilele de weekend. Pentru familiile foarte ocupate, aceasta poate fi o provocare serioasă. Dar a dormi suficient este esențial pentru a învăța să adormi și să rămâi treaz independent.

După ce ați parcurs-o singuri, citiți cartea împreună cu copilul și ajutați-l să urmeze pașii întocmai. Există noi aptitudini de exersat pentru copilul vostru și noi reguli de aplicat pentru voi. Unele dintre reguli ar putea cere modificări substanțiale în programul familiei voastre (să închideți televizorul cu o oră înainte de ora culcării - nasol!). La altele dintre ele copilul vostru poate opune rezistență. Dar rămâneți fermi pe poziții! Nu cedați. Nu vă cereți scuze. Nu permiteți excepții. Urmați toate recomandările până când copilul vostru adoarme și nu se trezește și asta se întâmplă la ora convenită. Odată ajunși în punctul acesta, veți fi într-o poziție mai bună pentru a decide dacă să le permiteți sau nu puțină libertate.

Evitați tentația de a trece repede prin cartea aceasta. Lucrați pe doar unul sau două capitole o dată. Dacă înțeleg și stăpânesc fiecare pas așa cum este prezentat, copiii vor avea baza de care au nevoie pentru a înainta cu o șansă mai mare de reușită. Unii copii s-ar putea să vrea să citească înainte, mai ales dacă văd că fiecare capitol începe cu un truc magic. Nu-i lăsați! În schimb, folosiți-vă de dorința copilului vostru de a învăța următorul truc ca pe o motivație de a lucra mai departe. Atunci când copiii sunt stăpâni pe o etapă, pot să treacă mai departe. Copiii care trec în viteză prin carte sau care citesc prima dată toate trucurile magice nu vor beneficia prea mult de pe urma programului. Dacă urmăriți pașii cu atenție, împreună cu



copilul vostru, iar copilului îi ia în continuare mai mult de o oră să adoarmă, dacă stă treaz perioade mai lungi în timpul nopții sau doarme mai puțin de opt ore pe noapte, ar fi bine să discutați cu medicul copilului vostru sau să consultați un terapeut.

Ajutați-vă copilul să meargă mai departe, pas cu pas, arătându-vă încrederea în abilitatea sa de a reuși. Încurajați-l să exerseze iar și iar și iar, insistând pe pașii dificili, până când aceștia devin mai ușori. Apoi sărbătoriți progresele și mergeți mai departe. Fiți atenți să observați schimbările treptate: vă strigă de mai puțin ori, adoarme mai repede, se întâmplă mai des să adoarmă toată noaptea. Toate acestea sunt semne că programul funcționează.

Și apoi va veni momentul când veți fi în stare să vă bagați copilul în pat, să-i șoptiți „Te iubesc” și să ieșiți în vârfurile picioarelor. Fără ca lui să-i fie teamă. Fără lacrimi și fără să vă cheme înapoi. Fără să se trezească în timpul nopții și fără ca trupuşorul lui mic să se strecoare în pat lângă voi. Copilul vostru va învăța noi aptitudini care s-ar putea să-i fie de folos toată viața. Pentru că aici, cu adevărat, e vorba de mai mult decât de somn. Este vorba despre cum rezolvi spaima. Despre cum relaxezi corpul și liniștești mintea. Despre cum îți stabilești niște obiective și le îndeplinești.

Iar timpul câștigat noaptea va fi un dar pentru voi. Bucurați-vă de el!





Un pic de magie

N-ar fi grozav dacă ai reuși să te cocoți în pat, să-ți faci culcuș sub plapumă, să-nchizi ochii și să adormi fără frământări și fără teamă?

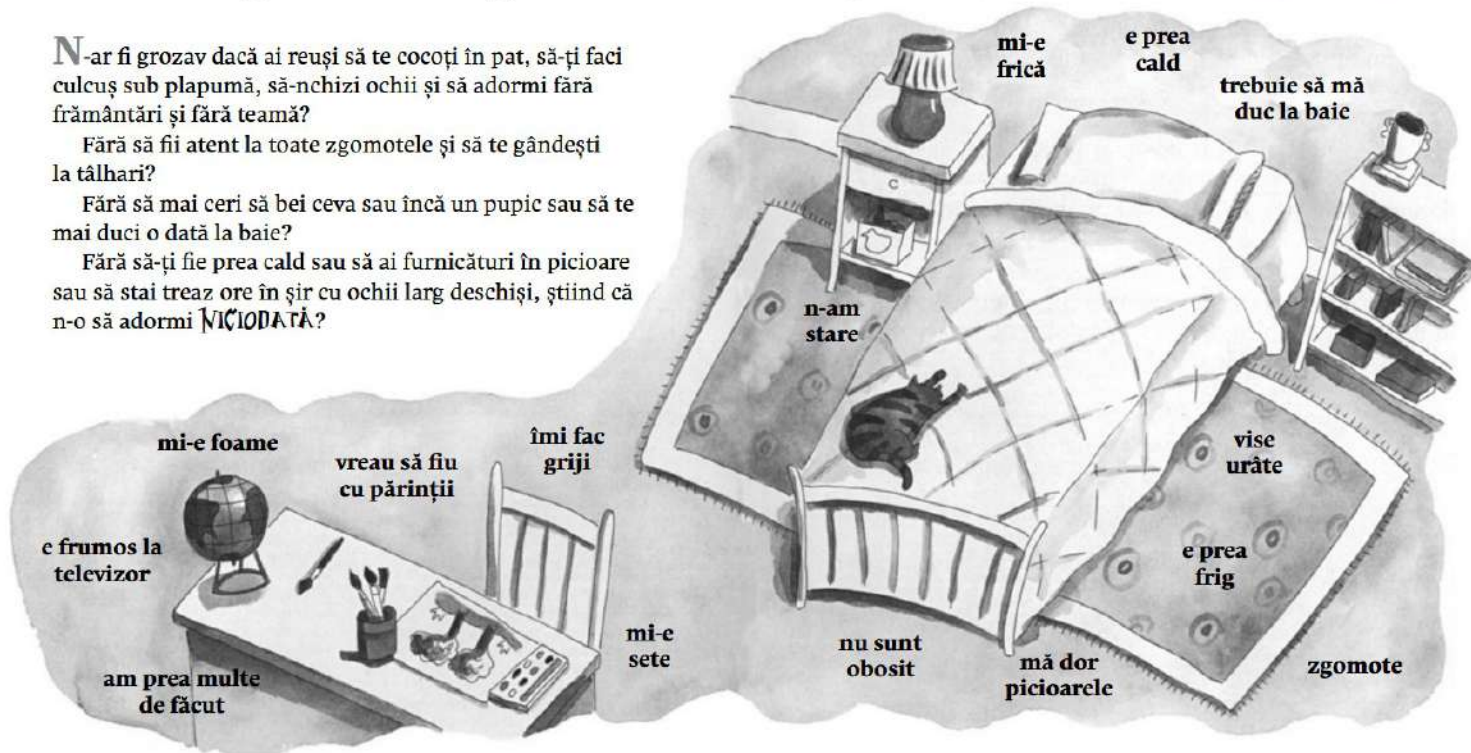
Fără să fii atent la toate zgomotele și să te gândești la tâlhari?

Fără să mai ceri să bei ceva sau încă un pupic sau să te mai duci o dată la baie?

Fără să-ți fie prea cald sau să ai furnicături în picioare sau să stai treaz ore în șir cu ochii larg deschiși, știind că n-o să adormi **NIȚIODATĂ?**

☾ Desenează-te stând în pat.

☾ Încercuiește lucrurile din cauza cărora ți-e greu să adormi.



Poate că ești un copil căruia i-a fost dintotdeauna greu să adoarmă. Sau poate că problemele tale legate de somn au apărut mai recent, dar nu e chip să scapi de ele.

Poate că ți-e frică atunci când te bagi în pat sau te trezești în toiul nopții și simți nevoia să fie cineva lângă tine, ca să poți adormi din nou.

Poate că nu reușești să te linișești când se face ora de culcare deoarece corpul tău simte nevoia să se miște sau mintea ta e prea plină de gânduri. Poate nu te simți obosit sau ești obosit, dar pur și simplu nu poți să adormi.

Poate crezi că vei avea nevoie de o baghetă magică pentru a face această problemă să dispară. Și poate că ai dreptate. Așa că hai să creăm o baghetă magică.



8



Oricum, ce este o baghetă magică? E doar un fel de băț, nu? Poate fi o rămurică, un bețișor chinezesc, un creion, un pai pentru băut sau chiar propriul tău deget. Orice lucru lung și subțire poate fi o baghetă magică.

Și cum rămâne cu partea de magie? De fapt, oricine poate crea magie, pentru că magia este doar o serie de iluzii optice. E ceva ce-ți păcălește creierul să vadă ceva diferit de ceea ce este în realitate acolo.

Așa că du-te și caută un obiect pe care-l poți folosi ca baghetă magică și ia-ți și o bandă elastică. Ești pe punctul de a face singur magie.

9

Elasticul săritor

1 Ridică mâna dreaptă, cu palma spre față.

2 Pune-ți o bandă elastică în jurul inelarului și degetului mic.

3 Strânge-ți toate degetele (în afară de degetul mare) în palmă.

4 Întinde elasticul pe vârful degetelor arătător, mijlociu, inelar și degetul mic. Acum elasticul o să stea strâns pe spatele degetelor inelar și mic.

5 Ține degetele de la mâna dreaptă strânse spre interior, iar cu mâna stângă ia bagheta magică. Flutură bagheta peste mâna dreaptă și spune câteva cuvinte care să sune magic.

6 Deschide brusc mâna dreaptă. Banda elastică o să sară de pe inelar și degetul mic, acolo unde ai pus-o la început, pe mijlociu și arătător. Magie!



Exersează de câteva ori până când reușești să bagi degetele repede în banda elastică și o poți face să „sară“ de fiecare dată.



Deci, după cum vezi, magia înseamnă să înveți câțiva pași și apoi să-i repeți iar și iar până când îți ies toți pașii cu ușurință.

La fel e și când te duci la culcare și trebuie s-adormi. Doar câțiva pași pe care-i faci într-o anumită ordine și apoi - **VOI-A!** - ai adormit. S-ar putea să te gândești: „Câțiva pași? Nu trebuie decât să închizi ochii!“ Dar, după cum știi, nu e întotdeauna așa de ușor. De fapt, poate fi chiar greu.