

## 2. Fejezet

### Mit tudunk a gyermek alvásáról?

Ebből a fejezetből megtudhatják,

- mennyit alszanak átlagban a gyerekek.
- hogyan zajlik az alvás.
- miért ébred fel sok gyerek éjszaka.

Mennyit alszanak a gyerekek?

Hogyan oszlik meg az alvás?

Ki ne ismerne arról szóló történeteket, hogy bizonyos gyerekeket már a születésüktől fogva milyen könnyű gondozni, akiket fel kell ébreszteni az etetéshez, és akik már néhány hónapos korukban végigalusszák az egész éjszakát? Ilyen született jó alvó kisbabák valóban léteznek. Semmivel sem lehet őket kihozni a sodrúkból. Bárhová vihetik őket. Sem az idegen környezet, sem a hangos zaj, sem más nem tudja elvenni a kedvüket az alvástól. Az eleven babák szülei ezt alig tudják elhinni. Az ő gyerekeik soha sem akarnak aludni. Talán már közvetlenül a születés után az éjszakát is nappallá változtatják, állandóan izegnek-mozognak; minden zajra, minden helyváltoztatásra, minden látogatásra azzal reagálnak, hogy nem akarnak aludni.

Valóban léteznek ilyen kisbabák is. Az hogy egy baba jó vagy rossz alvó, csak kis mértékben függ a neveléstől, inkább az öröklött hajlamtól. Gyakori, hogy valamelyik szülő felismeri saját alvási szokását a gyerekekben. Bármennyire is kiváltságos a dolguk a „mormota” gyerekek elkényeztetett szüleinek, a kevésbé elkényeztetett szülőknek sem kell kétségbe esniük. Az ő gyerekük is meg tudja tanulni, hogy este időben álomba merüljön, és egész reggelig békésen aludjon. A rövid ébredések természetesek. A gyerek meg tud tanulni bánni ezzel anélkül, hogy felkeltené a szüleit.

Sok gyerek, aki nagyon keveset alszik – például kilenc órát hat hónapos korában – meg tud tanulni többet aludni. Persze akad néhány kivétel, akiknek valóban elég ennyi. De ezek a kis „gyorsalvók” is meg tudják tanulni, hogy éjszaka hosszabb ideig egyhuzamban aludjanak, ugyanabban az időben mint a szülei. Nagyon ritka az a veleszületett neurológiai rendellenesség, amely a gyermek alvását valóban zavarja, és amitől órák hosszát ébren kell éjszaka maradnia. Ezeknél a gyerekeknél az általunk javasolt módszer nem válik be. Nagyon valószínű azonban, hogy az Ön gyerekének nincsenek veleszületett neurológiai zavarai, hanem egészséges és képes megtanulni aludni. A harmadik ábrából pontosan megtudhatják, hogy a gyerekek mennyit alszanak átlagosan – az újszülöttől a 10 éves gyerekekig. A számokat Ferber professzortól vettük át, és a mi tapasztalataink szerint is beváltak. Azt is láthatják majd, hogyan oszlik meg az alvási idő egy nap folyamán, éjszaka és nappal. A csecsemők csak lassan tanulják meg az éjszaka és a nappal közötti különbséget. Éjszakai alvásuk egyre hosszabb lesz. Nappal egyre ritkábban és kevesebbet alszanak.

Amikor a baba legalább hat hónapos, készen áll arra, hogy éjszaka körülbelül 11 órát aludjon (az etetési időt nem számítva). Ez teljesen normális és megtanulható. A 11 órás alvásra körülbelül egészen öt éves koráig képes a gyermek. Amennyi alvásra még ezenkívül szüksége van, azt napközben hozza be. A hatodik hónaptól a második életév elejéig vagy végéig napközben kétszer alszik: egyszer délelőtt és egyszer délután. Azután átáll egyetlen napközbeni alvásra. Az éjszakai alvás az 5. életévtől egyre inkább megrövidül, körülbelül félévente egy negyedórával.

Ha a táblázatban lévő időket összehasonlítják a gyerekük alvási idejével, jó ha tudják, hogy az átlagtól való egy-két órás eltérés teljesen természetes. Ha gyermeke alvási ideje több órával eltér a táblázatban megadott átlagtól, akkor a gyermek alvási körülményeivel talán valóban nem stimmel valami – és lehet, hogy változtatniuk kell, hogy többet tudjon aludni.

Néhány gyereknél egészen világosan észrevehető a fáradtság. A szemüket dörzsölik, nyugősek, és nem akarnak semmivel sem foglalkozni. Mások nappal teljesen nyugodtnak látszanak,

jókedvűek, és egymagukban is tudnak játszani. Az első kezelés után a szülők azt tapasztalják, hogy a gyerekük néhány óra alvástöbblet következtében kiegyensúlyozottabb és békésebb lesz.