

**EBRIS**

We know  
books

Madeleine Deny

**cum** să-ți faci copilul  
**să doarmă  
liniștit**



minighid  
pentru toți  
părinții

sfaturi și sugestii  
pentru fiecare zi

*Creative*  
publishing

## Cuprins

Introducere 9

### 1-3 ani

#### ATELIERUL PĂRINȚILOR

Adormirea și visele nocturne 17

Păturici, plușuri și suzete 25

Siesta 33

#### ÎNTREBĂRI ADRESATE EXPERTILOR 38

### 3-6 ani

#### ATELIERUL PĂRINȚILOR

Către autonomia la culcare și la trezire 45

Somnul de după-amiază 51

Coșmarurile și teroarele nocturne 57

#### ÎNTREBĂRI ADRESATE EXPERTILOR 62

### 6-10 ani

#### ATELIERUL PĂRINȚILOR

Cum să doarmă bine ca să crească mari 69

Somnul și visele 75

#### ÎNTREBĂRI ADRESATE EXPERTILOR 80

### TRUSA CU INSTRUMENTE 84

Mici idei „stimulative” pentru părinți, povești și poezioare pentru ritualul de culcare, exerciții de relaxare pentru siestă, teste, sfaturi de siguranță...

**LBRIS**

We know  
books

**1-3**

**ani**

**ATELIERUL PĂRINȚILOR**

Adormirea și  
visele nocturne p. 17

Păturici, plușuri  
și suzete p. 25

Siesta p. 33

**ÎNTREBĂRI  
ADRESATE  
EXPERTILOR** p. 38

## Adormirea și visele nocturne

**Î**NTR-UN CLIMAT DE BLÂNDEȚE și destindere, pregătiți copiii un program de somn de calitate, care le va permite să petreacă noaptea în liniște. Trezirile și alte mici tulburări nocturne sunt momente dificile pentru cei începători în ale somnului. Din fericire, sunteți acolo pentru a-i îndruma să-și dezvolte autonomia, pentru a-i ajuta să adoarmă seara și să revină la somn în timpul nopții. O provocare care permite treptat întregii familii să doarmă profund până dimineața... fără nicio surpriză nocturnă!

# LIBRIS We know books

## Sss, ne pregătim de somn

### ● Activități liniștitoare înainte de culcare

☀ În fiecare seară, lui Alice, în vârstă de 18 luni, și lui Joseph, de 3 ani, le place să continue joaca și după baie și cină. O „cursă de râsete și strigăte” pe care mama lor o limitează la câteva minute. Apoi le stinge lumina din cameră: e timpul pentru muzică în surdină și jocuri liniștite în așteptarea poveștii pe care tatăl lor le-o va citi puțin mai târziu.

● Mama lui Alice și a lui Joseph știe că este mai bine ca activitățile energice să se petreacă înainte de cină. Și-a dat seama rapid că era inutil să le ceară copiilor săi să meargă la culcare imediat după un joc agitat. Programul ei de pregătire pentru somn și jocurile pe care le oferă în acest moment se bucură întotdeauna de mare succes. Dar ea este fermă cu privire la reguli: toată lumea vorbește cu voce joasă pentru a se bucura pe deplin de muzica în surdină, iar timpul de relaxare nu depășește niciodată treizeci de minute.

**ARĂTÂNDU-I copilului cât este de distractiv să facă ceva plăcut într-un mediu liniștit după o zi de activitate intensă îi oferiți ocazia să se pregătească mai bine pentru somn și apoi să accepte mai ușor perioada de despărțire de părinți.**

*Un copil tratat cu blândete în timpul ritualului dinainte de culcare beneficiază de un aflux de oxitocină\* și opiacee în creier. Acești hormoni ai „confortului” produși în mod natural de organismul lui îl vor ajuta să doarmă liniștit.*

\* Oxitocina mai este numită „hormonul legăturilor sociale”, deoarece produce o senzație de calm, siguranță și confort.

## Încă o poveste!

### ● Ritualul de culcare

☀ În ciuda atmosferei de blândete și relaxare pe care părinții lui au creat-o, Victor, în vârstă de 2 ani și jumătate, are probleme cu somnul. Drăgălășenii, un pahar de apă, pătura căzută de pe pat... el își înmulțește cererile pentru a amâna momentul despărțirii de părinți.

● Obosiți de cererile interminabile, părinții lui au creat un ritual de culcare pe care se străduiesc să-l respecte până la cel mai mic detaliu și care funcționează. Tatăl său îi citește o poveste pe îndelete. Apoi este rândul mamei să vină în camera lui. Ea îi aduce lui Victor păturica lui de care are nevoie pentru a dormi noaptea mirosind parfumul ei. Mama îi dă să bea ceva și îi dă sarcina să aibă grijă de ursulețul lui peste noapte. Ea urează noapte bună celor doi prieteni, le dă câte un pupic și părăsește camera în liniște.

**CONSTANȚA și perseverența sunt esențiale pentru succesul ritualului, care trebuie să fie întotdeauna identic. Acesta va permite copilului să înțeleagă că, deși părinții lui sunt grijulii în momentul despărțirii, ei rămân fermi cu privire la programul de culcare. Gesturile de tandrețe întăresc sentimentul de siguranță și determină copilul să-și găsească de unul singur metode să adoarmă.**

*Ritualul de culcare, pentru a fi de calitate, ar trebui să fie de scurtă durată (între 15 și 30 de minute). Dacă se prelungeste, riscați să i se piardă valoarea.*

## • Cum să vă ajutați copilul să doarmă singur

☀ **Emmanuelle, în vârstă de 2 ani și jumătate,** se trezește în fiecare noapte în jurul orei unu și se alătură părinților în patul lor. Ea negociază să se întoarcă în propriul pat, căci i-ar plăcea ca mama s-o însoțească. Ea suspină puțin când tatăl ei o pune la loc în pat, dar joacă jocul pe care i-l propune el: să strângă în brațe perna pe care mama ei a pregătit-o s-o liniștească și al cărei miros familiar plăcut o va ajuta să adoarmă din nou.

• Când Emmanuelle era bebeluș, în fiecare noapte mama ei îi cânta cântece de leagăn și se întindea lângă ea până când adormea. În prezent, când este pe punctul să se trezească, ea caută întotdeauna acest contact fizic. Dar când trezirile nocturne și sosirea neașteptată a fiicei în patul lor a devenit o problemă reală, părinții Emmanuellei au decis să aibă grijă de somnul lor, dându-i „o bucățică” din mama ei, care îi permite să se întoarcă imediat în patul ei, fără scene. Ea a înțeles puțin câte puțin că lacrimile nu o readuc pe mama în camera ei și că era mai bine să rămână în patul ei până în zori cu cea mai bună prietenă, jucăria de pluș!

## cuvintele care fac bine

« **Mami și tati sunt acolo, chiar lângă tine, poți dormi liniștit.**

**Ai mare grijă de prietenul tău în timpul nopții, strânge-l bine în brațe.**

Voi fi acolo mâine dimineată când te trezești, ca să te strâng în brațe.



# De ce să nu dormim împreună?

## • Dormitul cu copiii

☀ Astăzi este marea schimbare pentru Rémi, în vârstă de 3 ani, și părinții lui: ei tocmai s-au mutat în noua lor casă! Rémi este încântat. Își iubește noua sa cameră, mai mare și mai luminoasă decât cea veche. Dar în plină noapte, el nu prea știe unde se află și va căuta alinare în patul părinților...

• Nu este ușor să te orientezi când schimbi casa pentru prima dată. Și din bun-simț, părinții lui Rémi sunt de acord să facă o excepție și să doarmă cu băiețelul lor. Ei vor putea astfel, după o zi lungă și stresantă, să se cufunde în trei într-un somn odihnitor.

**MICUȚII** voștri sunt niște primate mici și, ca atare, au nevoie în mod natural de siguranță. Nu vă simțiți vinovați dacă cedați din când în când. Puneți bunăstarea familiei pe primul loc. Uitați-vă în jur: toți părinții – sau aproape toți – au petrecut deja o noapte cu copilul lor și mulți păstrează amintirea dulce a unei nopți petrecute în patul părinților când erau copii!

**Din punctul de vedere al lui Boris Cyrulnik,** „copiii se tem de somn, care este echivalent pentru ei cu dispariția lumii. [...] Dormitul lângă el oferă copilului siguranță. Îl ajută să crească, chiar și în timpul somnului”.

testat  
și aprobat

de culcare și nu le schimbați niciodată.

■ Cuvintele și gesturile care pregătesc despărțirea trebuie să fie dulci și senine și, mai presus de toate, să fie aceleași în fiecare seară.

■ Vorbiți-i despre ziua care tocmai a trecut și încheiați explicându-i tot programul minunat de a doua zi.

### Treziri nocturne, dificultăți la adormire

■ În caz de mare neliniște, arătați copilului, după o îmbrățișare caldă, cum să doarmă singur strângându-și jucăria în brațe.

■ Calmați-l, îmbrățișați-l și încercați să-l lăsați în patul lui.

■ Dacă este foarte nefericit, rămâneți în camera lui până când se calmează; așezați-vă pe un scaun lângă ușă, fără să vorbiți cu el.

### Ritual de calmare înainte de a merge la culcare

■ Puneți copilului muzică în surdină sau un CD cu una din poveștile lui preferate.

■ Coborâți-vă vocea și propuneți-i jocuri fără stimulări auditive sau luminoase.

### Ritualuri de culcare

■ Spuneți-i o poveste cu lumina aprinsă, apoi cântați-i un cântec de leagăn sau o poezioară pentru copii (mereu aceeași), cu lumina stinsă, înainte să plecați din cameră.

■ După 18 luni, un copil poate înțelege ce se așteaptă de la el. Stabiliți limite clare în ritualul

■ Acționați întotdeauna în același mod când vă vizitează, fiți fermi, arătați-i că voi faceți regulile somnului, dar nu vă înfuriați niciodată.

■ Creșteți treptat intervalul dintre vizite, desigur fără să-l lăsați să strige prea mult timp!

■ Dacă vrea să-i lăsați lumina aprinsă în hol și ușa de la camera lui pe jumătate deschisă, explicați-i că, dacă vă obligă să vă întoarceți de mai multe ori în camera lui, de fiecare dată veți închide ușa câte puțin. Aceasta va avea pentru el drept consecință neplăcută diminuarea „prea mare” a luminii liniștitoare la fiecare vizită și va ezita să vă cheme.

■ Nu interveniți când copilul cântă sau vorbește în patul lui, chiar și la o oră târzie. Acesta este modul lui de a se relaxa înainte de cufundarea autonomă în somn.

■ La fiecare vizită, după o îmbrățișare, încheiați amintindu-i că este în siguranță în patul său și în casă, că îl iubiți, că-l vegheați și că poate dormi fără teamă.

■ Nu cedați tentației de a lăsa lumina aprinsă toată noaptea: pentru a dormi bine, este nevoie de întuneric aproape complet.

■ În caz de trezire nocturnă, nu aprindeți lumina în cameră pentru a vă alina copilul. Preferați întunericul sau lumina slabă.

# Păturici, plușuri și suzete

**ÎN MOMENTELE DE STRES**, majoritatea copiilor își găsesc liniștea alături de un prieten fidel: jucăria lor dragă. Alții, în momentele dificile, trebuie să-și sugă degetul sau suzeta. Lucruri mărunte care îi alină, îi liniștesc și le facilitează adormirea. Ce părinte nu cunoaște importanța unei păturici zdrențuite sau a unui ursuleț din pluș cusut și recusut? Păturicile și plușurile sunt bune pentru copil. Numite de psihologi „obiecte de tranziție”, sunt o bucățică autentică din dragostea părinților, care, în mintea copiilor, înlocuiește prezența mamei. Mângâiate, maltratate sau plimbate peste tot, ele sunt încărcate de emoții, iar funcția lor de consolare este foarte utilă.