



Einkenni svefnvandamála

Barn vaknar á nóttunni og vekur foreldra sína oftar en foreldrar telja eðlilegt.

Barn á í erfiðleikum við að sofna og þarf meiri aðstoð en aldur og þroski þess gefur tilefni til.

Daglúrar eru stuttir eða óreglulegir. Litlir orkublundir geta truflað svefn og líðan barns.

Ruglingur á svefntíma barns. Nótt barnsins er ekki á sama tíma og hjá öðrum í fjölskyldunni.

Barnið er pirrað og þreytt á daginn. Vill gjarnan láta halda á sér.





Orsakir svefnvandamála

Líkamleg veikindi barns eða verkir

Svefnmynstur getur ruglast í veikindum og lagast ekki þó veikindin gangi yfir.

Proskatengdir þættir hjá barninu

Með auknum vitsmuna- og hreyfiproska fer barnið að hreyfa sig meira í rúminu sem getur haft áhrif á svefninn. Það reynir að stjórna því hver sinnir því og hvenær. Barn sem kann ekki að róa sig þarf aðstoð við að sofna. Aðskilnaðarkvíði getur haft áhrif á svefn barna.

Skapgerð eða lundarfar barnsins

Skapgerð barns getur leitt til svefnvandamála. Ungbörn sem eru viðkvæm fyrir truflunum eru sömuleiðis í aukinni hættu að eiga við svefnvanda að stríða.

Öll börn þurfa ást og öryggi



Umhverfisþættir geta truflað svefn barna, svo sem flutningar, fæðing systkina, hitastig, hávaði, birta.

Þættir tengdir foreldrum

Samskipti foreldra við barn getur haft áhrif á þróun svefnvandamála.



Meðhöndlun á svefnvanda

Útiloka þarf veikindi barns.

Skoða svefnvenjur og svefntíma barns.

Kenna barni að sofna sjálf. Draga þarf úr umönnun eða aðstoð við barnið á nóttunni og halda örvun í lágmarki. Mælt er með því að horfa ekki í augun á barninu og ekki spjalla við það.

Mikilvægt er að hafa hafa fastar venjur fyrir svefn og reglu á svefntíma. Ákveðnar athafnir eru viðhafðar á hverju kvöldi, alltaf í sömu röð og á sama hátt áður en barnið fer að sofa. Þetta veitir börnum öryggi og ró.

Stundum getur þurft að breyta venjum í tengslum við svefninn til að brjóta upp óæskilegan vana hjá barni, svo sem hver svæfir barnið, hvar það sofnar og hver sinnir því á nóttunni.

Það er mikilvægt að foreldrar séu samtaka, undirbúi sig og velji hentugan tíma til að takast á við svefnvanda barns.

Tvær aðferðir sem eru mest notaðar við svefnvanda:

Draga sig rólega í hlé (*shaping*)

Dregið er rólega úr þjónustu við barnið þangað til það lærir að sofna sjálf. Foreldrar eru inni hjá barni þegar það sofnar, en takmörk eru sett á hvaða þjónustu þeir veita barninu. Með þessari aðferð veita þeir barninu nærveru en draga sig rólega í hlé dag frá degi.

Reglulegt innlit (*checking*)

Barn er lagt til svefns í rúmið sitt og foreldrar fara strax út úr herberginu. Farið er inn til barnsins með ákveðnu millibili og stoppað stutt í hvert sinn. Tímabilið milli innlita er smám saman lengt. Ekki er mælt með þessari aðferð fyrir börn yngri en 18 mánaða þar sem hún þykir ströng.