

UHELDIG OM BARN SØVN

Karlsen, A. og Isaksen J. (2009) Uheldig om barns søvn. Aftenposten.no, 02.04.09

Terapeut Caroline Lorentzen Teigen skriver i Aftenposten, 31.03.09 at ”man kan ikke trylle frem en hel natts søvn hos barn”. Dette er selvfølgelig riktig, trylleformler i forhold til barns søvn finnes ikke. Noen av Teigen sine beskrivelser av hva som er hensiktsmessige måter å håndtere søvnproblemer på er imidlertid unyanserte, og enkelte av rådene hennes kan i verste fall kan medføre at barns søvnproblemer forverres. Ved søvnproblemer bør ”service til barn” begrenses på natta, av fare for å forsterke problemet.

Først vil vi slå fast at utfordringer knyttet til legging og soving hos små barn kan være et stort problem, både for barnet og for familien. Om barnet ikke sover, sover dårlig, står opp om natten eller om det tar hele kvelden å få det til sengs, så kan det gå utover familielivet. Barna og foreldrene blir slitne. Mangel på søvn vil påvirke både barnet og de voksnes væremåte på dagtid. En god natts søvn er for de fleste en forutsetning for å fungere godt på dagtid.

Teigen har rett i at ikke en metode er riktig for alle barn, men gjør så den feil å advare mot metoder som veldig mange har opplevd som virkningsfulle, og som har bidratt til at barn sover bedre. Teigen gir rådene ”hvis barnet gråter når du går ut, så bli sittende til på rommet til det sovner” og ”ikke gå ut av rommet før barnet sover tungt”. Dette fremstår som universelle råd som ikke baserer seg på individuelle vurderinger av hva årsakene til skrikingen eller av hvilken funksjon skrikingen har for barnet. Hvis barnet er sykt, har vondt eller hvis det har skjedd noe som gjør det veldig usikkert kan det selvfølgelig være lurt å tilbringe mer tid inne hos barnet. I veldig mange tilfeller blir imidlertid barns skriking opprettholdt nettopp av at foreldrene blir i, eller kommer løpende tilbake til rommet, når barnet skriker.

Barn lærer tidlig at de ved å skrike får foreldrenes oppmerksomhet, og at foreldrene ofte blir inne på rommet lengre eller kommer oftere inn på rommet igjen etter å ha sagt ”god natt”. Gjennom å følge Teigens råd risikerer en at barnet gjennom skriking kontrollerer når foreldrene skal få lov til å forlate rommet. I disse tilfellene vil barnets skriking være opprettholdt av foreldrenes oppmerksomhet og ikke være knyttet til usikkerhet hos barnet. Barn bruker i mange tilfeller mye energi på å holde foreldrene i rommet, hvilket medfører at de sovner senere og får et dårligere søvnmønster.

Når barna er små og skal etablere et godt søvnmønster, er det tvert imot viktig at foreldrene ikke lar styrken på barnas skriking avgjøre om de skal være på rommet eller ikke. Hvis de gjør det, vil barnet tidlig lære at høy skriking er den beste måten å få oppmerksomhet på. Små barn bør imidlertid sjekkes jevnlig inntil de sovner. At en voksen kommer inn og kikker med jevne mellomrom bidrar til at barnet blir trygg på at foreldrene er i nærheten, og foreldrene blir trygge på at alt er i orden med barnet.

I stedet for å gå inn til barnet når det skriker, kan foreldrene sjekke barnet etter et fast tidsintervall. I begynnelsen kan de for eksempel gå inn til barnet hvert femte eller tiende minutt frem til det har sovnet (tidsintervallene kan og bør økes etter hvert). Når de går inn, kan de for eksempel stryke kort på barnet, sjekke at bleia er tørr og legge dyna over før de går ut igjen. Gå inn og sjekk at alt er i orden og gå ut igjen. Hvis en greier å være konsekvent i

denne perioden, vil barnet mye raskere etablere et godt sovemønster, sovne på riktig tidspunkt og være mer opplagt om dagen.

I tillegg til denne strategien vil det for de fleste være hensiktsmessig å forbygge utfordringer knyttet til legging av barn gjennom å etablere gode rutiner for kvelden. Gode rutiner kan for eksempel innebærer at en bestemmer når barnet skal på badet, når det skal legge seg og at en setter av litt tid til kos, lesing eller godnattsang i senga.