Navike spavanja i strahovi u prvim godinama djetetova života

Beraković Opatić, Mia

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:494678

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MIA BERAKOVIĆ OPATIĆ

NAVIKE SPAVANJA I RANI STRAHOVI

Završni rad

Pula, lipanj, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MIA BERAKOVIĆ OPATIĆ

NAVIKE SPAVANJA I RANI STRAHOVI

Završni rad

JMBAG: , izvanredni student

Studijski smjer: Stručni studij Predškolski odgoj

Predmet: Rani emocionalni poremećaji

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Znanstvena grana: Razvojna psihologija

Mentor: Đeni Zuliani, v. pred.

Pula, lipanj, 2018.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani _____, kandidat za prvostupnika _____ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, _____ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

_____
_____
_____

koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

_____

Sadržaj

I. UVOD 1
II. 1. RANI STRAHOVI KOD DJECE 3
1. 1. Definiranje straha kod djece 3
1.2. Vrste strahova kod djece 4
1.3. Načini prevladavanja strahova u djece 7
2. NAVIKE SPAVANJA KOD DJECE 9
2.1. Važnost sna za djecu 9
2.2. Navike spavanja u male djece 11
2.3. Problemi navika spavanja kod male djece 14
2.4. Strahovi i navike spavanja 16
2.5. Uloga roditelja u navikama spavanja i ranim strahovima djece 19
2.6. Uloga odgojitelja u navikama spavanja i ranim strahovima djece 22
3. METODIKA ISTRAŽIVANJA 24
3.1. Problem istraživanja 24
3.2. Ciljevi istraživanja 24
3.3. Uzorak istraživanja 24
3.4. Mjerni instrumenti 26
3.5. Postupak 26
3.6. Rezultati i interpretacije rezultata 27
3.7. Interpretacija i usporedba teorijskog dijela rada i dobivenih rezultata istraživanja 31
III. ZAKLJUČAK 34
SAŽETAK 36
SUMMARY 37
IV. LITERATURA 38
V. POPIS TABLICA 41

I. UVOD

Strah je vrsta emocije s kojom se dijete prije ili kasnije susretne. Neki strahovi mogu kod djeteta stvarati izuzetno nelagodan osjećaj koji djetetu otežava svakodnevni život, uključujući i naviku spavanja. Djeca se zbog strahova mogu osjećati usamljeno, posebno ako misle da se protiv strahova moraju boriti sami. Taj osjećaj nemoći, kako navodi Crist (2005), može biti snažniji upravo u razdobljima kada se dijete sprema na spavanje jer zna da će tada biti sâmo. Starc (2004) navodi da u tom slučaju roditelji imaju važnu ulogu utješiti dijete kako bi ono znalo da je spavanje normalna potreba i da će, u trenutku kad neka ružna emocija ili slika prekine taj san, biti utješeno, zaštićeno i sigurno. Nikolić (1990) ističe da izostanak osjećaja sigurnosti, što je često povezano i s nedostatkom emocionalne povezanosti djeteta i majke, može utjecati na navike spavanja i razviti strahove koji bitno utječu na navike spavanja male djece.

Navike spavanja kod djece predmet su istraživanja brojnih radova. Benko (2015) ističe da je za uvođenje navika spavanja kod djece potrebno stvoriti povoljne uvjete i okolinu u kojoj će se dijete osjećati sigurno dok spava. Tema ovog rada jesu pitanja navike spavanja i ranih strahova kod djece.

Istraživanjem će se pokušati odgovoriti na pitanje koliki utjecaj ima emocionalna povezanost djeteta i roditelja te kolika je važnost roditelja u ograničavanju utjecaja strahova djece na redovan san. Iako je sasvim normalno da djeca tijekom rane životne dobi razviju razne strahove, sva dosadašnja istraživanja ukazuju da roditelji imaju važnu ulogu u jačanju psihološke otpornosti djeteta u prihvaćanju određenih strahova kako im se ne bi stvarao problem u obavljanju redovnih životnih funkcija (u koje se ubraja i san). Nažalost, roditelji misle da će određeni strahovi nestati sami od sebe, ali ukoliko se dijete u trenutcima nemira i straha ne osjeća prihvaćenim i zaštićenim, strahovi mogu produbiti njegovu nesigurnost i utjecati na njegov daljnji razvoj samopouzdanja (u ekstremnim situacijama čak i utjecati na normalno funkcioniranje djeteta). Važno je ukazati roditeljima da u ranoj životnoj dobi djeteta moraju pozorno pristupiti strahovima djece, jer su neki strahovi možda dio mašte, no

neki mogu biti i posljedica neprihvatljivog ponašanja okoline prema djetetu, poput zlostavljanja djeteta.

San je svakodnevna potreba čovjeka. Odrasli ljudi često u snu prerađuju nelagodne situacije i stresove iz budnog stanja,a isto čine i djeca. No, odrasli su već razvili mehanizme zaštite pa prilikom buđenja eliminiraju nelagodna stanja. Djeca nerijetko ne mogu razlučiti neugodan san od stvarnosti i stoga je važno da u trenutcima buđenja iz ružnog sna, roditelj bude oslonac djetetu i umiri ga. Takav pristup roditelja jača psihološku otpornost djeteta i smanjuje nelagodu pred odlazak na spavanje.

II. 1. RANI STRAHOVI KOD DJECE

1. 1. Definiranje straha kod djece

Strahovi nisu loši. Oni pomažu ljudima ne ulaziti u određene situacije i sprječavaju ponašanja koja bi mogla ugroziti ljudsko zdravlje i život. Kada dijete osjeti opasnost, tijelo se sprema na bijeg, borbu ili potpuno mirovanje. Odrasli bi dječje strahove trebali shvatiti ozbiljno, a ne potiskivati ih i izbjegavati. Roditelji bi s djecom trebali pričati o strahovima te im omogućiti njihovo svladavanje. Kod male djece, koja još ne znaju govoriti, važna je roditeljska prisutnost u trenutku kada se dijete boji i proživljava strah. Roditelj u tom trenutku mora zagrliti dijete, umiriti ga i pokazati mu da nema razloga za strah jer je roditelj uz njega da ga zaštiti. Budući da su misli i osjećaji povezani, ponekad je potrebno promijeniti mišljenje o nekoj opasnosti. Mala se djeca obično boje mraka ili izmišljenih likova (vještica, babaroga, vukodlaka i slično). U takvim situacijama roditelj treba pokazati djetetu da konkretni likovi ne postoje u stvarnosti, već da su ostali zatvoreni u knjizi ili u crtanom filmu. Kad se otkrije da stvarni podražaj/objekt straha ne postoji, lakše je i promijeniti mišljenje o strahu (Crist, 2005). Strah se pojavljuje u svim životnim dobima. Povezan je sa situacijama kojima ljudi nisu dorasli. Budući da djeca imaju manje životnog iskustva, strahovi su u dječjoj dobi češći i često su povezani s vrlo iracionalnim situacijama (na primjer, strah da će ih netko pojesti, strah od dolaska vještice, strah od gubitka svoje omiljene igračke i slično). Stjecanjem iskustva smanjuje se vrsta, ali i razina straha od novih situacija (Riemann, 2002). Čuturić (1995) navodi da su strahovi neugodni doživljaji povezani s određenim osobama ili predmetima. Na razvoj straha kod djece utječe dječja dob, iskustvo, spol, mentalno zdravlje djeteta i kultura. Ono što je bitno napomenuti jest činjenica da će starija djeca puno jasnije i izražajnije pokazivati strahove, no isto će se tako puno lakše suočiti s tim istim strahovima i prevladati ih ako se njihovim strahovima pristupi na konstruktivan način i odvoji ih se od stvarnih, mogućih događaja. Novorođenčad ne pokazuje strah, no početkom prve godine života pojavljuju se strahovi kao reakcije na vanjske podražaje, pa djeca dojenačke dobi promjenom ponašanja pokazuju osjećaj straha. Što je dijete starije, ima više strahova koji su povezani s vanjskim

podražajima, ali i drukčijim ponašanjem pokazuje svoj intenzitet straha. Nadalje, zbog već prikupljenog iskustva, pojedine će strahove pokušati prebroditi sâmo ili će brže reagirati na utjehu u trenutku straha.

Ennulat (2010) ističe da mala djeca u trenutcima straha obično traže zaštitu majke ili oca (mlađa djeca češće kod majke). Strah nastaje u emocionalnom dijelu mozga pri čemu se aktiviraju sva fizička i fiziološka svojstva koje tijelo pripremaju na borbu ili bijeg. Budući da je strah jedna od neugodnih i time težih emocija, upravo je ta emocionalna potpora koju prvenstveno pružaju roditelji važna u trenutku kada dijete osjeti strah. U suzbijanju strahova koji utječu na ključne životne navike djece, važnu ulogu ima i emocionalna povezanost djeteta i roditelja. Kad se dijete osjeća emocionalno povezano, a to znači i sigurno uz svog roditelja, ono će lakše prevladati strahove, a roditelj će lakše pronaći mehanizme stabiliziranja djetetova ponašanja. S obzirom na temu rada, potrebno je navesti podjelu ranih strahova koji utječu na ravnotežu sna i navike spavanja kod djece.

1.2. Vrste strahova kod djece

Analizirajući dosadašnja istraživanja o ranim strahovima kod djece u ranijoj dobi, utvrđeni su sljedeći strahovi koji se najčešće javljaju:

a) strah od mraka – povezan je s promjenama svjetla i tame. Čovjek s obzirom na svoje senzoričke mogućnosti lakše funkcionira u osvijetljenom prostoru i toga je svjestan. Kao dominantno osjetilo, vid je čovjeku ograničen u mračnom prostoru, pa ga takav prostor čini nesigurnim i ranjivim. Antropološki gledano,čovjek je upravo pronalaskom vatre dodatno osigurao svoju egzistenciju u odnosu na druga živa bića (vatra je osvijetlila mrak, dala toplinu i moć dominiranja prirodom i u onim trenutcimau kojima čovjekova primarna osjetila nisu bila izvrsna). Zbog nedostatne prilagodljivosti ljudskog vida na mrak (čovjek u mraku slabije vidi), smanjuje se i osjećaj za koordinaciju tijela, ravnotežu te mogućnost boljeg reagiranja na moguće prijetnje iz okoline. Budući da ljudsko oko ne može razaznati sve što ga okružuje u mraku, često se u očima pojavljuje slika koju mozak prerađuje na sasvim suprotan način od onoga kako bi preradio sliku koja se nalazi u osvijetljenom prostoru.

Primjerice, dijete u mraku može veliki ormar zamijeniti sa slikom velikog čovjeka, čudovišta, zvijeri. Igrom svjetlosti Mjeseca i mraka u prostoriji dijete može stvoriti razne slike koje nemaju veze sa stvarnošću, a kako još uvijek ne razumije prirodne promjene, ono će sjene doživjeti kao duhove ili sablasti (Ennulat, 2010). Upravo zbog takvih slika koje dijete stvara u svojoj mašti, ono misli da je mrak razdoblje kada mu takvi likovi mogu nauditi. Paljenjem svjetla zamišljene sjene i likovi nestaju, pa se otud stvara strah od mraka.

b) strah od razdvajanja od roditelja - strah od razdvajanja, posebno razdvajanja od roditelja, izuzetno je snažan strah kod male djece. Roditelji čine čitav njihov svijet i uz roditelje se djeca osjećaju sigurnima i sretnima. Posebno je snažan strah razdvajanja od majke. Roditelji nerijetko već u prvoj godini života, želeći potaknuti njegovu samostalnost, djetetu daju zasebnu sobu. Trenutak odvajanja za dijete može biti stresan jer se dijete osjeća usamljeno i boji se da se roditelj više neće vratiti. U takvim je situacijama važno da roditelj bude prisutan prilikom uspavljivanja i da bude uz dijete dok ono ne zaspi. Također je bitno da roditelj kod djeteta stvori dodatni okidač sigurnosti poput igračke, otvorenih vrata sobe, glazbe i slično, kako bi dijete i u trenutku buđenja imalo osjećaj da nije sâmo i ostavljeno (Ennulat, 2010).

c) strah od bolesti/liječenja - često se javlja kod djece koja su u ranoj dobi preboljela neku jaču bolest zbog koje su bili izloženi bolnom liječenju, pa čak i odvajanju od roditelja (djeca u bolnici). Takva traumatična iskustva ljudski mozak često prerađuje tijekom sna pa se može dogoditi da se u snu jave upravo one neugodne emocije koje je dijete doživljavalo prilikom liječenja. Bolesna djeca znaju da su ugrožena, da im je zdravljem ugrožen možda i život (Ennulat, 2010). Taj primarni strah od bolesti i smrti javlja se već i kod male djece. Budući da tijekom bolesti djeca često borave u krevetu, odlazak na spavanje može biti okidač za neugodno iskustvo koje su proživjeli dok su bolovali. Djetetu je važno objasniti da svaka bol ima svoju funkciju te da je ono sada zdravo i da mu je potreban san kako bi bilo još jače da prevlada svaku bolest. Izuzetno je važno da dijete shvati da odlaskom u krevet na spavanje neće ponovno proživljavati loše stanje kakvo ga je pratilo za vrijeme bolesti.

d) strah od ozljeđivanja - strah od nasilja može se javiti kod djece koja su zlostavljana. Prema Ennulatu (2010.), kada dijete oko sebe osjeća nasilje, preplavi ga osjećaj bespomoćnosti. Mala djeca mogu nasilje od strane vršnjaka, bezazleno za odrasle, doživjeti uznemirujuće. Mnogo je gore za djecu nasilje koje dožive od odraslih osoba. Takvi trenutci mogu kod djece izazvati poseban osjećaj tjeskobe i fobije. Kod zlostavljane djece strah od spavanja posebno je izražen. Djeca koja dožive zlostavljanje od strane odraslih osoba obično u snu ponovno proživljuju takve događaje, a nerijetko vrlo burno reagiraju u trenutcima kada moraju ići na spavanje (Mardešić, 2016.).

e) noćne more –najčešći su izvor straha kod djece. Često se odnose na ponovno proživljavanje događaja iz stvarnog života koje mozak može obrađivati na puno intenzivniji način. Djeca se tijekom noćnih mora obično bude, teško se smiruju, plaču i vrište. To su snažne reakcije na dječje snove. Te reakcije nastupaju nakon nekog sna i upozoravaju da se s djetetom nešto događa (Reynolds, 2014).

f) noćni strah - najčešće se pojavljuje kod trogodišnjaka. Radi se o izuzetno snažnom strahu u kojem se kod djeteta može pojaviti potpuna zbunjenost i nemogućnost razlikovanja sna od jave. Takvo stanje prilikom buđenja djeteta može potrajati i do desetak minuta, nakon čega se dijete smiruje i nastavlja sa spavanjem. Djeca se najčešće ujutro ne sjećaju ovakvih događaja. Noćni strah se od noćne more razlikuje po tome što djeca noćni strah ujutro zanemaruju dok noćne more ostaju upečatljive u sjećanju djeteta. Napadi noćnog straha mogu se pojavljivati periodično. Obično noćni strahovi budu potaknuti strašnim filmovima, crtanim filmovima i/ili maškarama. Umiriti dijete u slučaju noćnog straha znači tiho mu pjevati ili govoriti i uspavljivati uz prigušeno svijetlo. Ponekad noćni strahovi mogu izazivati i fizičke reakcije kod djece pa se djeca tijekom takvih strahova mogu pomokriti u krevet, a mogu i fizički skakati ili se kretati u prostoru kao da od nečeg bježe (poput mjesečarenja). Noćni strahovi su povremeni i kod djece se najčešće smanjuju

njihovim sazrijevanjem i boljim razumijevanjem okoline te lakšim razlučivanjem stvarnih i izmišljenih događaja (Čuturić, 1995).

1.3. Načini prevladavanja strahova u djece

Potrebno je razlikovati jednostavne strahove koji dolaze izvana te strahove iz djetetova psihičkog života. Kod jednostavnih strahova dijete je potrebno upoznati s objektom ili osobom koja izaziva strah. Dijete se često boji policije i u njihovoj prisutnosti osjeća nelagodu i strah. Želi li se spriječiti takav strah, važno je dijete upoznati s pozitivnim stranama policije. Neugodne strahove moguće je ukloniti ukoliko ih se poveže s ugodnim stanjem ili postepenim upoznavanjem s neugodnom situacijom.

Primjerice, u slučaju da se dijete boji mraka, može se s djetetom igrati igre uloga,koje pomažu djetetu da se oslobodi strepnje i straha od mraka, zatvorenog prostora, nepoznatih situacija. Dijete može sâmo ili s roditeljem izmišljati bajke, raditi kostime i glumiti na improviziranoj sceni. Dijete u tom slučaju igra uloge složenog psihološkog sadržaja - kako pozitivne, tako i negativne (junak, zli čarobnjak, zmaj, dobri čarobnjak i slično). Također se s djetetom može roditelj igrati skrivača u zamračenoj prostoriji, dajući smiješne primjedbe dok traži dijete, ali i dopustiti da i dijete traži njega, a kako bi se na taj način oslobodilo straha (T.M., 2017.).

Nikad se ne smije koristiti takozvana šok-metoda kojom se dijete direktno suočava s objektom straha: na primjer, ako se dijete boji vode, nikako ga se ne smije gurnuti u more ili slično jer će ga se time još više preplašiti (Luetić, 2015.).

Dječji se strahovi rješavaju drukčije od strahova odraslih. Kako bi se djetetu pomoglo riješiti se tih strahova, roditelj treba prihvatiti dječji strah i ostaviti mu prostora da se sâmo suoči sa strahom, ali i poticati samoohrabrivanje kod njega (Bačan, 2013.).

Dobre tehnike za izražavanje strahova jesu: razgovor o tome čega se dijete boji, razne igre i likovno izražavanje (crtanje, kolaž, glina, vodene boje, plastelin...). Primjera radi, ako se dijete boji odlaska zubaru, može se s njim kroz igru “odglumiti” njegov odlazak zubaru. Također se s djetetom može govoriti o strahovima roditelja ili

nekog drugog, mogu se izmišljati priče o strahu s raznim završetcima, mogu se glumiti strahovi ili plesati zastrašujući pokreti. Sve ovo pomaže djetetu da lakše izrazi i prihvati, a samim tim i bezbolnije „preraste" svoj strah. Potrebno je dijete suočiti s njegovim strahovima, ali istovremeno je potrebno i da roditelj kontrolira svoje strahove, s obzirom na to da djeca najviše uče po modelu (Plazonić, 2013.).

Brojna djeca crtežom ili igrom mogu ukloniti svoje strahove. Djeca na crtežu projiciraju svoje strahove i mogu smatrati da su projekcijom na papir te iste strahove „maknuli" iz sebe i da ih više ne posjeduju u tolikoj količini, a kasnije i potpuno. Isto vrijedi i za igru: kroz igru djeca reflektiraju svoje strahove u nešto „opipljivo" što mogu odgurnuti od sebe i na taj ih se način rješavaju.

Djecu se ni u kojem slučaju ne smije kažnjavati zbog toga što se nečega boje, niti ih se prisiljavati da na silu prebrode strah od određenih objekata ili osoba (Adair i Bauchner, 1993). Strahovi nastali iz dječje mašte lako se uklanjaju, jer djeca vrlo brzo odrastanjem shvaćaju da su to slike u njihovoj glavi i doživljaji koji se mijenjaju iz situacije u situaciju te ih se sami od sebe prestaju bojati.

Potrebno je razlikovati razvojne strahove od takozvanih neurotskih strahova. Neurotski su strahovi,na primjer, problemi sa spavanjem ili tekom, problemi s higijenom i vršenjem nužde zbog straha od mraka, noćne more, mokrenje u krevet ili u gaćice, učestale glavobolje ili trbuhobolje, ali dijete može postati i povučeno, agresivno, tužno, plačljivo, izrazito strašljivo ili osjetljivo ili se stalno držati roditelja. U tom je slučaju potrebno konzultirati se s pedagogom ili psihologom koji će procijeniti je li riječ o normalnom razvojnom strahu ili kliničkoj anksioznosti ili fobiji (Plazonić, 2013.).Dakle, postoje stvarni događaji i strahovi koje djeca svojim odrastanjem ne mogu otkloniti samostalno (strah od bolesti, gubitka, zlostavljanja). Takve strahove roditelji moraju prepoznati kod djece i potražiti pomoć stručnjaka u njihovu prevladavanju.

2. NAVIKE SPAVANJA KOD DJECE

Većina djece uz vrlo malo napora postanu dobri spavači. Postupan razvoj živčanog sustava kod djeteta dovodi i do ujednačavanja ritma budnosti i spavanja. Primjerice,odmah nakon rođenja bebe ne razlikuju noć i dan, dok dijete s vremenom prilagođava mentalne i fizičke osobine razdobljima dana i uspostavlja vlastiti dnevni ritam (odnosno unutrašnji sat koji određuje cikluse spavanja i budnosti, metabolizam i tjelesnu temperaturu). Kako dijete raste, sve manje spava tijekom dana, a sve više tijekom noći. Ključ stvaranja navika spavanja jest da dijete zaspi bez pomoći roditelja (Požgaj, Mihaljević, 2003.).

Owens i Witmans (2004) ističu da je usvajanje navika spavanja važan čimbenik u pravilnom razvoju djeteta. Tijekom sna jača se neurološka funkcija te se revitalizira cijeli organizam (što je jako važno za normalan psihofizički razvoj djeteta). Navike spavanja za sobom vuku i određene probleme u psihofizičkom stanju djece koji im ne omogućavaju dobro spavanje. Primjerice, noćno je buđenje dio razvoja djeteta i gotovo će se kod svakog od njih javiti. Problem usnivanja je dio stvaranja navike spavanja, bilo dnevnog bilo noćnog, a što uključuje izbjegavanje ljuljanja, kao i nošenja djeteta kako bi ono zaspalo.Za problem usnivanja vezan je i problem ponovnog usnivanja upravo zbog ljuljanja ili nošenja djeteta kako bi zaspalo, a što znači da će to isto ljuljanje i nošenje dijete tražiti i ukoliko se probudi tijekom noći (Buljan Flander, 2004.). U ovom se poglavlju na početku govori o značaju sna, a zatim o uvođenju navika spavanja u djece. Na kraju poglavlja analizira se utjecaj strahova na poremećaje spavanja kod djece.

2.1. Važnost sna za djecu

Sva živa bića trebaju san. To je primarna aktivnost mozga u vrijeme ranog razvoja. Ritam budnosti i spavanja reguliran je ritmom dana i noći. Potrebno je određeno vrijeme da se ova dva ritma usklade. „To se počinje događati nakon otprilike 6 tjedana od rođenja, a ravnomjerni ciklusi se uspostave u prosjeku nakon 3

do 6 mjeseci. Do druge godine, većina djece više vremena provede spavajući nego budni te, prema nekim istraživanjima, 40% djetinjstva provedu spavajući. San je za djecu osobito važan jer izravno utječe na psihički i fizički razvoj“ (Buljan Flander, 2015.).

Postoje dvije vrste sna (Buljan Flander, 2015.):

- Non-REM faza ili pasivni san za vrijeme kojeg je pojačana opskrba mišića krvlju, energija se pohranjuje, tkivo se obnavlja i raste, izlučuju se hormoni za rast i razvoj
- REM faza ili aktivni san za vrijeme kojeg je mozak aktivan i u kojem se sanja. Tijelo je mirno, disanje i puls su nepravilni.

Bebe provedu 50% vremena u svakoj od ovih faza koje se izmjenjuju otprilike svakih 50 minuta. U prosjeku, u dobi od 6 mjeseci REM faza zauzima oko 30% sna. Kad dijete dosegne predškolsku dob, faze se izmjenjuju otprilike svakih 90 minuta. Kod djece u dobi od 1 do 3 godine REM faze također se izmjenjuju svakih 90 minuta, no kako se djeca već od 2. godine znatno više umaraju raznim dnevnim aktivnostima, veća je vjerojatnost da će i faze dugoročnog spavanja biti duže i da će djeca moći ući u neki jednoličan ritam spavanja. Lagani ili REM (brzi pokreti očiju) san očituje plitko i nepravilno disanje. S vremena na vrijeme dijete siše s prstom u ustima ili bez prsta. Povremeno se pomiče izvijajući se. Jednom ili dva puta može iznenada raširiti i skupiti ručice. U ovom stanju dijete je osjetljivije na vanjske utjecaje. Kad ga probudimo, ili će biti pospano i uznemireno ili će se boriti da utone u dublji san.

Kako navodi Buljan Flander (2015), velik broj djece u dobi od 2 do 3 godine počinje boraviti i u vrtićima gdje im se usađuje navika dnevnog spavanja pa takve navike nastavljaju i u domu. Samim time može se zaključiti da je djetetu važno kreirati raspored spavanja kako bi ono bilo svjesno i spremno ući u samu fazu spavanja i to s vremenom prihvatiti kao ustaljen način ponašanja. Nikako nije dobra alternativa puštati malu djecu da sama odlučuju o rasporedu spavanja, jer mala djeca još uvijek nemaju jasno razvijene mehanizme samokontrole. Kada mala djeca osjećaju umor, ona su nervozna i traže potporu odraslih da ih uspavaju ili im osiguraju poticajnu okolinu koja im omogućava stabilan odmor.

2.2. Navike spavanja u male djece

Spavanje je dio života čovjeka, a osobito je važno za djecu jer izravno utječe na njihov psihički i fizički razvoj. S obzirom na to da se tijekom stanja budnosti narušava fiziološka ravnoteža u organizmu, spavanje je nužno za ponovnu uspostavu te ravnoteže. Ritam budnosti i spavanja reguliran je ritmom dana i noći, a usklađivanje tih ritmova započinje otprilike šest tjedana po rođenju djeteta (Karakaš, 2014.).

Osnovno jest stvoriti kod djeteta naviku spavanja noću, ali i naviku spavanja danju (koje se dijete sâmo rješava kako raste). Uz te navike, potrebno je stvoriti i naviku spavanja djeteta u vlastitom krevetu, ali i ako je moguće u vlastitoj sobi te odrediti i konkretno vrijeme odlaska na spavanje. Naglasak je na činjenici da roditelj mora ostati dosljedan navikama kojima uči svoje dijete.

Stvaranje rutine prije spavanja nije naodmet, već od pomoći jer će dijete tako lakše usvojiti navike spavanja. Primjera radi, to može biti kupanje prije spavanja, mijenjanje pelene, oblačenje pidžame, hranjenje, ali i pjevanje uspavanke ili određene pjesmice te čak i davanje deke ili jastuka s roditeljevim mirisom. Kako bi se razvila navika spavanja noću, potrebno je više se posvetiti djetetu tijekom dana i držati ga aktivnijim. Kad je dijete pospano i umorno, ali još uvijek budno, tada ga se stavlja na spavanje. I dok je potrebno držati se istog vremena odlaska na spavanje, dječja soba mora biti tiha (ne umjetna tišina, jer to odmaže, već ispunjena uobičajenim zvukovima koje dijete čuje), zatamnjena i ne smije biti previše topla. Glede dnevnog spavanja, ono je poželjno, ali treba izbjegavati da to bude u kasnim poslijepodnevnim satima ili da predugo traje (otprilike 2 sata je sasvim u redu) jer bi u suprotnom moglo doći do poremećaja pravovremenog noćnog spavanja. Također, potrebno je da dijete spava stalno na istom mjestu (u svom krevetiću, u svojoj sobi) kako bi se na to naviklo i, kako je to iznad navedeno, često s objektom sigurnosti (deka, plišana igračka) (Karakaš, 2014.).

Cilj rasporeda dnevnog spavanja jest osigurati da se vrijeme hranjenja podudara s djetetovim dnevnim potrebama za snom jer dijete koje danju ne jede dobro, neće danju dobro ni spavati. Povezanost dnevnog spavanja s noćnim spavanjem očituje se u postavljanju dobrog rasporeda dnevnog spavanja kao

osiguranja da bi dijete dobro spavalo noću (u suprotnom, dijete će potrebu za noćnim spavanjem osjetiti ili prerano ili prekasno). Primjera radi, premalo dnevnog sna može dovesti do toga da dijete bude preumorno i razdražljivo te da sâmo ne može zaspati. Prema Weissbluthu, dnevni je počinak zdrava navika kojom se postavljaju temelji dobrom spavanju, ali i odmor od podražaja koji djetetu omogućava odmor za djelovanja koja slijede. Također, dnevni je san nužan za razvoj djetetova mozga (Ford, 2013.).

U početku se dojenče hrani kad god se probudi. S vremenom se dijete sve više budi i ostaje sve duže budno kako bi upoznalo svoju okolinu. Dijete će postupno naučiti da vrijeme provedeno u igri može biti jednako uzbudljivo kao i hranjenje. Cilj je „rastegnuti“ djetetovo vrijeme budnosti na tri do četiri sata između obroka i stvoriti naviku spavanja noću. Neka novorođenčad već u prvim tjednima života zamijeni dan za noć. Budni su čitavu noć, a danju spavaju. Kako bi se promijenio ovaj ritam spavanja, dijete se može tijekom dana držati budnim. S vremenom će dijete danju ostajati sve duže budno, naučit će spavati noću u većim vremenskim odsjecima i biti budno po danu.Prilagođavanje djetetovih ciklusa sna i budnosti prvi je pokušaj prilagodbe djeteta okolini.

Mala djeca usporedno s biološkim razvojem razvijaju i svoje navike spavanja. Sukladno tome, u nastavku je dan prikaz razvoja navika spavanja male djece s obzirom na kronološku dob od rođenja do 5. godine prema Adair i Bauchner, 1993.:

- Spavanje i novorođenčad (1-2 mjeseca)

Kod novorođenčadi ciklusi budnosti i spavanja povezani su s osjećajem gladi, potrebom za presvlačenjem i pažnjom. Ukupno spavaju od 10.5 do 18 sati dnevno u nepravilnim razmacima sa periodima budnosti u trajanju od 1 do 3 sata. Periodi spavanja mogu trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati. Za vrijeme sna, često su aktivni, istežu se, miču ručicama i nožicama, smiju se, sišu i općenito su nemirni.

Djeca na različite načine pokazuju pospanost. Katkad su grintavi, plaču, trljaju oči – svako dijete ima sebi svojstven način iskazivanja potrebe za snom. Najbolje je staviti bebu u krevetić kad god se primijeti da je pospana i umorna, ali još nije zaspala. Time se povećava vjerojatnost da će brzo zaspati te da će s vremenom naučiti samu sebe uspavati i da će, ukoliko se probudi u toku noći, sama ponovno

zaspati bez traženja roditeljske pažnje i podrške. Kod djece koja se naviknu da su roditelji uz njih dok čvrsto ne zaspu, veća je vjerojatnost da će, kad se probude tijekom noći, često plakati tražeći roditelje kako bi ponovno usnuli. Kako bi se kod djeteta razvila navika spavanja noću, trebalo bi ih se držati aktivnima tijekom dana, a kako se približava noć atmosfera oko djeteta bi trebala biti tiša, mirnija, a svjetla u prostoriji prigušenija.

- Spavanje i dojenčad (3-11 mjeseci)

Nakon napunjenih 6 mjeseci, noćna hranjenja više nisu potrebna i mnoga djeca spavaju cijelu noć. Kod 70-80% djece to će se dogoditi do dobi od 9 mjeseci. Kao i kod novorođenčadi, i u ovoj bi dobibilo dobro djecu staviti u krevet u trenutku kad se primijeti da su pospana i umorna, ali su još uvijek budna. Neka vrijeme polaska na spavanje svaki dan bude isto, a soba u kojoj dijete spava tiha, zatamnjena, hladna i bez buke izvana kako se djetetov san ne bi prekidao.

- Spavanje i djeca u dobi od 1 do 3 godine

Djeci ove dobi potrebno je dnevno 12-14 sati sna. Navika spavanja danju predstavlja jedan neprekinuti period u trajanju od jednog do tri sata. Potrebno je paziti da dijete ne spava u kasnim poslijepodnevnim satima jer bi to moglo odgoditi pravovremeno usnivanje noću kako dijete u tom slučaju navečer nije dovoljno umorno i pospano. Česti su noćni strahovi i noćne more. Potrebno je održati raspored spavanja i ostati dosljedan te omogućiti djetetu da stalno spava na istom mjestu, dakle stvara im se navika spavanja u vlastitom krevetu. U ovom razdoblju djeca često imaju određeni objekt sigurnosti poput dekice ili plišane igračke s kojima spavaju.

- Spavanje i predškolci (3-5 godina)

Predškolci spavaju obično između 11 i 13 sati na noć. Nakon pete godine većina više nema naviku spavanja danju. Kako im se razvija imaginacija, česti su noćni strahovi i noćne more, neki počinju i mjesečariti.

Zaključno se može reći da svaka razvojna faza djeteta ima svoje navike spavanja te da se one mijenjaju sukladno aktivnostima i podražajima iz okoline na koje dijete s vremenom sve više reagira.

2.3. Problemi navika spavanja kod male djece

Problemi navika spavanja mogu biti povezani s raznim čimbenicima kao što su aktivnost djeteta tijekom dana, ustaljene navike i rituali prije spavanja, nedosljednost u vremenu odlaska na spavanje, mjesto gdje dijete spava (zajednička soba ili vlastita soba), izloženost vanjskim podražajima (buka, svjetlost...). Većina problema kod uspostavljanja navika spavanja kod male djece vezana je zapravo za stvaranje okoline koja će potaknuti dijete na spavanje. Važno je pratiti aktivnosti djeteta prije spavanja, jer ako je dijete bilo aktivnije, doći će do nemira i budnog stanja, koje odgađa odlazak na spavanje. U ovom stanju dijete je fizički umorno, no psihički se ne može umiriti kako bi utonulo u san. Nemirno, budno stanje često slijedi nakon budnog i usredotočenog stanja. Djetetovi pokreti postanu nagli i kratki, a disanje nepravilno. Okreće se od podražaja, ne odgovarajući na njega, i s vremena na vrijeme nemirno se miče ili kmeči. Dijete se uzaludno pokušava kontrolirati. Dok se bacaka po krevetiću, njegovo lice pokazuje da se osjeća neuspješno, neučinkovito. U ovom stanju dijete može upravljati svojim pokretima, svojim autonomnim sustavom ili svojom sposobnošću primanja podražaja iz svijeta oko sebe (Brazelton, 2002.).

Pod ustaljene navike i rituale prije spavanja, a koji bi doveli do problema u navici spavanja, može se kao primjer navesti uspavljivanje u naručju roditelja. Ukoliko je dijete još kao novorođenče naučeno da zaspi u naručju roditelja i od toga ga se kasnije nije odviknulo, dijete će zahtijevati da ga se i dalje uspavljuje na taj način, jer je ono na to naviknuto. To stvara probleme ne samo roditeljima, već i okolini, bilo da se radi o stvaranju navike spavanja u vrtiću, kod rodbine ili negdje drugdje (Brazelton, 2002.).

Nedosljednost u vremenu odlaska na spavanje odnosi se na nepridržavanje vremena kad dijete odlazi u krevet i radi li se o danu ili noći. Ukoliko dijete vrtićke dobi ima naviku odspavati danju, a u nekoliko navrata to mu se uskrati, ono će imati potrebu ranije leći. I obrnuto: dijete predškolske dobi nema više naviku spavanja danju, pa ukoliko odspava nekoliko dnevnih sati, onda neće imati potrebu za

lijeganjem u uobičajeno vrijeme te će ostati dokasna budno i time poremetiti cijeli ritam spavanja (Carno i sur., 2003).

Kad je dijete naviknuto spavati u svojoj sobi i svojem krevetu, javlja se problem ako se nekamo ode na put. I tada je djetetu problem zaspati jer odjednom treba zaspati u nepoznatoj okolini i nepoznatom krevetu. Isto vrijedi i ako je dijete naviklo spavati u sobi ili krevetu s roditeljima. U trenutku kad više ne bude u prilici, iz bilo kojeg razloga, spavati u sobi ili krevetu s roditeljima, javlja se problem (Carno i sur., 2003).

Nije dobro dijete navikavati da spava u potpunoj tišini. U situaciji kad iz određenih razloga dijete bude moralo spavati uz laganu buku s ulice ili iz susjedne sobe, ono to neće moći učiniti. I ponovno, kao i u prethodno navedenim situacijama, javlja se problem sa spavanjem (Carno i sur., 2003).

Na probleme navike spavanja tijekom noći može se nadovezati i problem buđenja tijekom noći. U slučaju da se dijete probudi tijekom noći, ono će tražiti sigurnost dozivajući roditelje, jer su oni ti koji mu prvenstveno trebaju pružiti osjećaj sigurnosti i zaštite. Tada je potrebno da roditelj ne uzme dijete k sebi na spavanje već, kako Crnković (2008) navodi, dijete može umiriti pričom, davanjem omiljene igračke ili pokrivača. Povoljno djeluje noćna svjetiljka u djetetovoj sobi kako ne bi bilo u potpunom mraku. U slučaju da dijete tijekom noći izađe iz krevetića, roditelj ga treba vratiti u krevetić kako bi dijete naučilo spavati u svom krevetiću i kako bi shvatilo da vrijeme za spavanje nastupa kad ga se stavi u krevetić. Buđenje tijekom noći je poremećaj koji može utjecati na usvajanje navike spavanja kod male djece. Tijekom noći budi se oko polovica djece u dobi između 6 i 12 mjeseci (Brazelton, 2002.). Kod veće djece ovaj poremećaj se javlja nakon bolesti, filma ili drugog stresnog događaja. Poremećaji spavanja su izazvani predugim popodnevnim spavanjem i preintenzivnom igrom pred vrijeme spavanja. Na probleme usvajanja navika spavanja svakako utječu i razni strahovi koji kod djeteta stvaraju nelagodu prilikom svakog spomena spavanja.

Do kratkotrajnog neodređenog stanja često dolazi kada dijete tone u san ili nastavlja spavati. U ovom stanju vrpolji se i čini trzajne pokrete. Oči mu se tromo otvaraju i ponovno sanjivo sklapaju. Može besciljno zakmečati ili zaplakati. Često će se pokušati sklupčati u udoban položaj, no to priječe nagli, trzajni pokreti širenja i

sklapanja udova. U tim trenutcima dijete izgleda neorganizirano, a njegovo namršteno lice odražava neugodna nastojanja da prijeđe u organiziranije stanje – ili u dubok san ili u budnost.

Dijete umor odnosno potrebu za snom može osim nemirom pokazati i plačem. Postoje različite vrste plača: (1) prodorno, bolno plakanje; (2) zahtijevajuće plakanje koje traži hitan odgovor; (3) dosadno, lažno plakanje; (4) ritmičko plakanje koje ne traži hitan odgovor i do kojeg dolazi kad je dijete umorno ili preopterećeno prevelikim brojem podražaja. Dijete lamata rukama i nogama na svojevrstan organizirani način, usprkos svojoj stalnoj aktivnosti. Možda će se na kratko smiriti, kao da osluškuje. Ovo stanje zahtijeva pažnju djetetove okoline. Također, način na koji dijete prelazi iz budnog u stanje spavanja i obrnuto jedan je od najboljih pokazatelja njegova temperamenta. I pomoću tih fizioloških stanja, roditelji i odgojitelji znat će procijeniti kako reagirati na to prijelazno stanje u kojem je dijete uznemireno (Carno i sur., 2003.).

2.4. Strahovi i navike spavanja

Kako je već ranije navedeno, razni strahovi mogu utjecati na ritam spavanja. Ritam spavanja posebno mogu poremetiti šokantne situacije koje dijete doživi tijekom dana. No, i bez takvih situacija kod djece mlađe dobi javljaju se noćni strahovi i noćne more koje utječu na navike spavanja i remete ritam spavanja djeteta. Tijekom noćnih strahova tijelo je budno, a um spava. Kod noćne more um je budan, a tijelo spava. Najčešće se javljaju usred noći ili kasnije. Mogu se javiti u raznim razdobljima djetinjstva.

Noćne more su zastrašujući snovi koji se javljaju tijekom REM (faza sna s brzim pokretima očiju; engl. “rapideyemovement”) faze spavanja. Dijete koje ima noćne more potpuno se probudi i može se živo sjetiti svih detalja sna. Povremene noćne more su uobičajene i potrebna je utjeha od roditelja ili odgojitelja. Učestale noćne more predstavljaju nenormalno stanje i upućuju na psihološki poremećaj. Strašna iskustva, uključujući strašne priče i agresivne televizijske programe, mogu biti uzroci noćnih mora. Ti su uzroci najčešći u dobi od 3 do 4 godine kada djeca ne mogu jasno razlikovati svijet zbilje i mašte (Crnković, 2008.).

Crnković (2008) ističe kako su noćni strahovi epizode nepotpunog buđenja s teškom tjeskobom kratko nakon što je dijete usnulo. Dijete se u pravilu na sjeća sna. Noćni strahovi mogu biti praćeni mjesečarenjem. Mjesečarenje je stanje nemira u snu koje dijete iskazuje fizičkim pokretima i kretanjem tijekom sna. Noćni strahovi i mjesečarenje javljaju se tijekom nepotpunog buđenja iz dubokog sna. Epizode noćnog straha traju od nekoliko sekundi do više minuta. Noćni strahovi i mjesečarenje spontano prestaju i rijetko se ponavljaju. Djeca kod koje ovi poremećaji traju i tijekom adolescencije i odrasle dobi mogu imati u podlozi psihološki problem (Brazelton, 2002.).Noćni strahovi su dramatični zbog vrištanja ili plača i panike djeteta tijekom epizode, a uobičajeni su u dobi od 3 do 8 godina. Za razliku od noćnog straha, mjesečarenje je stanje nemirnog sna koje više zabrinjava roditelje nego sâmo dijete. Činjenica da dijete nije tijekom mjesečarenja svjesno mjesta i smjera kretanja može dovesti do pada djeteta iz krevetića tijekom sna ili sudaranja s oštrim dijelovima namještaja. U trenutku buđenja, odnosno prekida mjesečarenja djeca su zbunjena, ali nisu uplašena.

Crnković (2008) ističe da oko 15% djece u dobi između 5 i 12 godina ima barem jednu epizodu mjesečarenja. Jedan do 6% djece mjesečari stalno. Stresne situacije mogu potaknuti mjesečarenje.

Noćni strahovi često su povezani s nizom popratnih strahova iz djetetova okruženja. Crnković (2008) navodi kako se dijete boji ostati sâmo u sobi, ugasiti svjetlo, proći kroz mračan hodnik i slično.Kao što je navedeno ranije, noćni strahovi su normalna razvojna faza, a katkad traju i dulje od očekivanog, do sedme ili osme godine života. Iako neugodni i zastrašujući, zapravo su znak djetetova kognitivnog i emocionalnog razvoja (Crnković, 2008.). Dojenče nema osjećaj straha jer još nema razvijeno mišljenje, dakle nije u stanju stvarati misli i unutarnje slike koje pobuđuju strah.

Tijekom ovog razdoblja u kojem se javljaju fobije i strahovi važnije je nego ikad ograničiti djetetovo gledanje televizije prije spavanja. Roditelji trebaju biti uz dijete dok ono gleda program koji bi mogao biti zastrašujući. Jedan sat gledanja televizije je dovoljno, pri čemu pola tog vremena gledanje televizije treba biti zajedničko. Potom neka uslijedi vrijeme razgovora prije spavanja jer će dijete na taj način moći „ispričati“ ono što ga muči i smanjiti stres tijekom sna(Brazelton, 2002.). Razgovori ne samo

što umiruju dijete nego mu i pružaju priliku da nauči vrijednosti koje su važne njegovim roditeljima te će se osjećati sigurnim ako ga se ostavi tijekom noći samog u krevetu.

Noćni strahovi mogu preplašiti i roditelje i dijete. Do njih dolazi kad je dijete u dubokom snu i prati ih nekontrolirano vrištanje i bacanje. Kad se dijete testira, ovi se noćni strahovi na elektroencefalogramu vide kao mali napadaji. Ako su te pojave jako teške, naporne, roditelji mogu potražiti pomoć stručnjaka za spavanje. Inače, može biti dovoljna smirujuća prisutnost roditelja koji je došao probuditi svoje dijete. Dijete vidi roditelja, utješeno je i ponovno legne i zaspi. Noćni strahovi obično se javljaju u noćima nakon napornog ili stresnog dana. Noćni strahovi mogu biti način rješavanja napetosti koja se nagomilala tijekom dana (Brazelton, 2002.).

Za razliku od dojenčadi, starije dijete prima mnoštvo informacija, razvijena mu je mašta i granice “realnog” i “nerealnog” nisu tako jasne kao što odrasli misle da jesu. Predškolsko dijete još ne shvaća u potpunosti da se noću ne mogu pojaviti stvari koje ranije nisu bile na određenom mjestu u sobi. Za nju/njega je posve normalno da se u mraku mogu stvoriti čudovišta koja nisu bila tu dok je bilo upaljeno svjetlo. Stvari u mraku izgledaju drukčije, dijete to sad primjećuje i to ga plaši.

Uzrok noćnih strahova katkad može biti i tjelesno stanje djeteta, na primjer, kod povišene tjelesne temperature mozak može vršiti pojačani pritisak na stjenke i dijete može imati vrlo žive snove koje onda doživi kao realnost. Kako bi dijete što brže i lakše usvojilo navike spavanja te prebrodilo strahove važna je uloga roditelja (Brazelton, 2002.).

Kako je iznad spomenuto, potrebno je, u svrhu kvalitetnijeg odlaska na spavanje, ograničiti ne samo gledanje televizije, već i onoga što se gleda, budući da doživljaje, osjećaje i slike dijete projicira u snu. Jedan od načina da dijete nauči iskazati svoje stanje nakon nekvalitetnog spavanja jest da se poistovjeti s roditeljima i načinima na koje oni iskazuju agresivnost. Odrasli u takvom trenutku mogu pomoći tako što će ga zagrliti i umiriti, te pokušati objasniti da je to bio samo san. Ako dijete želi pričati o snu ujutro ili kada se probudi bilo bi dobro da odrasle osobe saslušaju dijete. Kod male djece bilo bi dobro da roditelj neko vrijeme provede uz dječji krevet, pokuša ga ponovno uspavati laganim govorom, pjesmicom, njegovanjem po glavi, licu tako da se dijete ne osjeća usamljeno(Čuturić, 1995).

Temeljem svega navedenog može se zaključiti da roditelji i njihove odluke te način na koji prepoznaju strahove djeteta utječe na razne rituale prije spavanja koji će umanjiti te strahove i smanjiti nelagodna noćna buđenja za dijete.

2.5. Uloga roditelja u navikama spavanja i ranim strahovima djece

Roditelji imaju najvažniju ulogu u stvaranju navika spavanja kod djeteta.Oni su ti koji prvi stvaraju navike spavanja kod djeteta. Oni su osobe s kojima je dijete najprije i najčešće u kontaktu. I oni su osobe-modeli koje će dijete imitirati i pratiti. Ista je uloga roditelja u pomaganju prevladavanja ranih strahova. Jer, ponovno, roditelji su ti od kojih će dijete najprije zatražiti pomoć, podršku i sigurnost ako su u njegovoj blizini. Isto tako, oni su ti koje će dijete slušati i koji mu trebaju dati ono što je potrebno da bi dijete prevladalo strah bez negativnih posljedica onda, ali i kasnije.

Prvi zadatak roditelja jest naučiti djetetov najvažniji jezik – njegovo ponašanje u različitim stanjima svijesti pa tako i u stanju kada je dijete spremno za spavanje. Ako roditelji razumiju ovaj jezik, onda mogu dijete potaknuti da ta stanja organizira u cikluse ponašanja tj. djetetu prilagoditi aktivnosti i okolinu koja će ga potaknuti na san. Poseban utjecaj na uravnoteženost navika spavanja imaju strahovi koji su neposredno vezani za stanje sna, ružni snovi, noćne more, slike i fikcije koje dijete vidi tijekom zatvaranja očiju (Carno i sur., 2003.).

Mnogi roditelji osjećaju odbojnost u situaciji kada trebaju dijete pustiti da noću bude samostalno. No, roditelji kojima je teško ostavljati dijete do jutra učinit će sebe dijelom njegova načina samosmirivanja kad se bude budilo tijekom noći. Na taj se način može stvoriti model ponašanja koji će vjerojatno trajati dosta dugo (Brazelton, 2002.).

Roditeljima koji rade posebno je teško noćno odvajanje od djeteta jer ih čitav dan nije bilo kod kuće. Topao, intimni večernji obred i vrijeme za maženje ujutro, prije posla, mogu im pomoći da se nose s ovim osjećajima. No, mnoge zaposlene majke otkrile su da one trebaju svoje dijete tijekom noći.

Neke obitelji čvrsto vjeruju da čitava obitelj treba spavati zajedno, u „obiteljskom krevetu“. Ako novi roditelji razmišljaju o tome, mora im biti jasno da će takva odluka imati dugogodišnji učinak na njihovu obitelj. Korijen problema zajedničkog spavanja leži u roditeljima, ne u djetetu, kako se to na prvu čini. Otvoreno razgovarati o tome s liječnikom, pomaže da se predvide, i ako je moguće, izbjegnu buduće krize. Ono što je djetetov problem u svemu ovome jest naučiti spavati cijelu noć, u komadu. Svakako će roditelji prije ili kasnije htjeti da dijete ode iz njihova kreveta (Brazelton, 2002.).Tada je moguća situacija kažnjavanja prirodnog otpora koji će dijete pružati. Očekivanje ovakvih problema može spriječiti kasnije sukobljavanje.

Crnković (2008) navodi da se u Hrvatskoj od djece još uvijek ne očekuje da spavaju odvojeno od svojih roditelja, pa se mnogi stručnjaci zabrinjavaju zbog dugoročnih učinaka koje na djecu u dobi od četiri ili pet godina može imati spavanje s roditeljima. Kad se djeci jednom dopusti da spavaju u krevetu svojih roditelja, teško će ih se naviknuti na samostalno spavanje. Za takav prijelaz bit će potrebno dosta vremena i on može biti mnogo teži nego da se dijete odmah stavi u njegov krevetić.

Prema Brazeltonu (2002.), nije pošteno da se u zapadnoj kulturi, koja se diči demokracijom i mogućnošću izbora, dijete u kasnijoj dobi naglo izbaci iz kreveta, dok mu se u ranijoj dobi dopuštalo zajedničko spavanje. Isto tako, nijedno se dijete ne bi smjelo ostaviti da se isplače kako bi ga se time slomilo i dovelo na taj način do mirenja s promjenom situacije. Stoga se odluka o zajedničkom spavanju treba donijeti unaprijed. Stručnjaci za zlostavljanja djece u načelu se protive zajedničkom spavanju zbog opasnosti od seksualnog zlostavljanja – u dječjoj mašti i stvarnosti.

Ako se odluče spavati zajedno s djetetom, onda je potrebno paziti na pitanja vezana za autonomnost djeteta na drugim područjima njegova razvoja. Mnogi se roditelji s razlogom osjećaju prisiljeni reagirati na djetetovu noćnu uznemirenost.

Samohranim je roditeljima, zbog vlastitog osjećaja usamljenosti, teško pustiti da dijete pronađe način samosmirivanja. Isto vrijedi i za roditelje koji su se osjećali napušteno od strane svojih roditelja, budući da oni ne žele da se i njihovo dijete osjeća napušteno (Brazelton, 2002.). Roditelji koji rade puno radno vrijeme i koji su nezadovoljni količinom vremena koju posvećuju svojem djetetu, ili koji su u svojoj

prošlosti imali poteškoća s odvajanjima i osamostaljivanjem, možda neće moći priznati da je dijete spremno za noćnu samostalnost.

Stručnjaci koji se bave istraživanjem djetinjstva pokazali su da je otprilike s četiri mjeseca djetetov živčani sustav dovoljno zreo da ono može spavati dvanaest sati u komadu, samo s jednim buđenjem tijekom noći. Osmosatno spavanje u komadu znači da se dijete mora najmanje dvaput sâmo ponovno vratiti u dubok san. Da bi moglo spavati dvanaest sati u komadu, mora se moći ponovno uspavati najmanje tri puta. Ako dijete treba spavati sâmo, onda se svaki put mora naučiti samosmirivanju. Zbog svega je ovoga razdoblje između četvrtog i petog mjeseca ključno za donošenje odluke o ulozi koju roditelji žele imati u pomaganju djetetu da nauči spavati (Crnković, 2008.).

Buđenje djeteta u vrijeme kad roditelji idu spavati može i dalje biti učinkovit način osiguravanja dobrog noćnog odmora za sve.Roditelji koji su odlučili da dijete spava s njima u krevetu sada možda preispituju tu odluku. Dijete koje spava s roditeljima češće se budi oko 2 i 5 sati ujutro očekujući da ga se doji, njiše ili utješi.Roditelji onda mogu lako doći do djeteta i umiriti ga kad dođe u fazu lakog sna. Roditeljima koji su u prošlosti izgubili nekog ili su u svom djetinjstvu imali problema sa spavanjem ili odvajanjem sigurno će biti teško ostaviti dijete u vrijeme spavanja (Brazelton, 2002.). Tada će svaki plač biti signal da se dojuri kako bi se djetetu pružila utjeha. Svako će se dijete boriti za ovakvu vrstu potpore, stoga djeca mogu takve trenutke početi koristiti za druženje s roditeljem pa će se češće buditi i doživljavati stres prilikom svakog odvajanja za spavanje. Roditelj tu mora naći mjeru i metodu kojom će dijete uspavati i uvesti ga u stanje sigurnosti kako bi san bio dugoročan.

Kod djece u dobi od tri godine svaki novi stres, poput odsutnosti roditelja, dolaska bake u posjet, velikog provoda u gradu ili intenzivne igre u igraonici, dovest će do pojave noćnog ustajanja i hodanja po krevetiću. Nužan je odlučan, ali utješan pristup. Na taj način roditelji svoje dijete uče da tijekom noći bude samostalno.

Zadatak roditelja tijekom djetinjstva bit će u mnogo navrata pomoći djetetu da se nauči nositi s različitim oblicima straha i pritom je vrlo korisno ako nisu usredotočeni samo na to kako djetetu pomoći u trenutnoj situaciji (da se što prije umiri i da strah nestane), već da upravo neugodne situacije svjesno iskoriste za

razvoj vještina koje će dijete moći koristiti i kasnije te pomoću njih svladavati razne životne izazove (na primjer, razgovor o osjećajima, vizualizacija i slično)(Brazelton, 2002.).

S godinama je sve teže dijete stavljati na spavanje. Važno je da roditelji posvete još više vremena obredima prije spavanja te da budu odlučni i dosljedni u stavljanju djeteta u prikladno vrijeme u krevet. Što je dijete uzbuđenije u vrijeme spavanja, to ga je teže navesti da odustane i zaspi. Obred nunanja u stolcu za ljuljanje i čitanje priče prije spavanja zasigurno pomaže. Omiljena igračka – dekica ili medo – sada postaju još važniji u vrijeme odlaska u krevet. Oni mogu djetetu pružiti utjehu tijekom dana i noći, kad ustaje i hoda po krevetiću. Sposobnost djeteta da sâmo sebe smiri i utješi posljedica je poticanja njegovih brižnih roditelja (Brazelton, 2002.).

U razdoblju od tri godine intenzivno se razvija govor djeteta. Novi razvoj govora može se opaziti u razdobljima lakog sna, kad se dijete pokušava ponovno uspavati. Ono nije stvarno budno, počet će govoriti, izgovarati sve svoje nove riječi. Na taj način može sâmo sebe ponovno uspavati.

Roditelji koji su se zadržali izvan djetetova načina uspavljivanja sada će ga s radošću slušati kako sâmo sebe uspavljuje pričanjem. Ponavljajući ono što je doživjelo tijekom dana, dijete ovladava zaostalim frustracijama i napetostima (Brazelton, 2002.).

2.6. Uloga odgojitelja u navikama spavanja i ranim strahovima djece

Odgojitelji imaju važnu ulogu u usvajanju navika spavanja kod djece, posebno kada je riječ o dnevnom odmoru djeteta. U vrtićima/jaslicama djeca do 6.godine imaju organizirani dnevni odmor. Kako bi dijete usvojilo naviku spavanja po danu, važno je dnevni odmor odrediti u točnom i ustaljenom vremenskom razdoblju. Stoga jaslice i vrtići imaju isto vrijeme kada se djeca stavljaju na dnevni odmor.

Kao i kod noćnog sna i dnevno spavanje ima svoj ritual. Odgojitelji najčešće malu djecu pripremaju na dnevni odmor: zamračivanjem prostorije, presvlačenjem u odjeću za spavanje i slično. Kod vrtićke djece, djecu se uči da sama pripreme mjesto

za spavanje, na primjer, djeca postavljaju krevetiće i presvlače se u odjeću za spavanje. Okolina se također prilagođava djeci kako bi mogla lakše zaspati. Prije odlaska na spavanje nema dinamičnih aktivnosti i igre koja bi dodatno razbudila dijete (Brajša-Žganec, 2003.).

Iako su u jaslicama i vrtićima ustaljeni rituali spavanja, i tu se mogu javiti strahovi povezani sa spavanjem. Najčešći strah koji se javlja je strah od nepristustva roditelja. Djeca jasličke dobi se tijekom spavanja bude i traže roditelje. Nadalje, i kod dnevnog sna mogu se pojaviti more i ružni snovi koji će utjecati na dinamiku djetetova spavanja. U takvim situacijama odgojitelj mora umiriti dijete te mu stvoriti poticajnu i podržavajuću okolinu koja će djetetu dati sigunost, a sve u svrhu kako bi dijete opet zaspalo.

Najveći su problemi prilikom usvajanja navika spavanja u vrtićima u razdoblju prilagodbe djeteta na vrtić. Nova okolina i prisustvo stranih osoba vrlo su stresni za dijete što kod djeteta izaziva dodatan nemir prije odlaska na spavanje. Za odgojitelje je važno da razviju povjerenje djeteta kako bi se dijete osjećalo ugodno te kako bi u slučaju strahova tijekom sna prihvatili pomoć odgojitelja i umirili se uz njega (Legović, 2016.).

3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1. Problem istraživanja

Problemi stvaranja navika spavanja i strahova povezanih sa spavanjem prisutni su kod većine djece. Strahovi se obično vežu uz probleme spavanja kod djece,no ne postoji sustavno istraživanje u kojem se povezuje navika spavanja s raznim strahovima u djece, kako na nacionalnoj, tako i na globalnoj razini (Brazelton, 2002., Crnković 2008.). Cilj ovog rada je istražiti koliko su česti poremećaji spavanja vezani uz rane strahove, postoje li opravdani čimbenici u njihovu javljaju te kako su rani strahovi povezani s navikama spavanja djece rane dobi.

3.2. Ciljevi istraživanja

Ciljevi istraživanja su:

1. Utvrditi navike spavanja kod djece od rođenja do treće godine života
2. Utvrditi imaju li djeca do treće godine poremećaje spavanja
3. Utvrditi dječje strahove i imaju li djeca strahove po noći
4. Utvrditi roditeljske rituale uspavljivanja i smirivanja uslijed noćnih strahova.

3.3. Uzorak istraživanja

Uzorak u ovom istraživanju čine majke djece do treće godine života i njihova djeca. Istraživanje je provedeno na širem području grada Cresa na uzorku od 52 djece (N=52) i četrdeset i osam roditelja (N=48). Od ukupnog broja djece 42% je dječaka i 58% djevojčica. Raspon dobi ispitanika je od 1 mjeseca do 36 mjeseci. Najviše ispitanika je u dobi od 6 do 12 mjeseci (njih 23%). U dobi od 1 do 6 mjeseci obuhvaćeno je 17% ispitanika, u dobi od 18 do 24 mjeseca također je 17% ispitanika, a isti postotak ispitanika je i u dobi od 30 do 36 mjeseci. Dobna skupina od 12 do 18 mjeseci čini udio od 13 % ispitanika, dok je najmanji udio u uzorku zastupala skupina djece u dobi od 24 do 30 mjeseci (12%) (tablica 1). Osim dobi, u istraživanju su

uzeti podaci o pojavnosti strahova u djece, čega se djeca boje te učestalosti pojave straha, pri čemu se zaključuje da se djeca redovito boje iznenadnih zvukova (23,3%), nepoznatih osoba (22,7%) te novih situacija (22,5% ispitanika). Najveći intenzitet straha 28,8% ispitanika je pokazalo od novih zvukova 32,7%, visok intenzitet straha 30,8% iskazalo je kod pojave nepoznatih osoba i novih mjesta.

Tablica 1. Distribucija ispitanika prema dobi

Dob djece	Učestalost	Postotak
od 0 do 6 mjeseci	9	17%
od 6 do 12 mjeseci	12	23%
od 12 do 18 mjeseci	7	13%
od 18 do 24 mjeseci	9	17%
od 24 do 30 mjeseci	6	12%
od 30 do 36 mjeseci	9	17%

Tablica 2. Distribucija pojavnosti učestalosti strahova u djece

	vrlo redovno	često	katkad	rijetko	nikad ili gotovo nikad
Po noći	11,5 24%	7,7 16%	15,4 32%	26,9 56%	21,2 44%
Nekih životinja	17,3 36%	11,5 24%	13,5 28%	19,2 40%	23,1 48%
Strojeva	13,5 28%	13,5 28%	23,1 48%	11,5 24%	21,2 44%
Iznenadnih zvukova	23,3 49%	16,3 34%	16,3 34%	25,6 53%	18,6 39%
Nepoznatih osoba	22,7 47%	13,6 28%	27,3 57%	20,5 43%	15,9 33%
Novih situacija	22,5 47%	17,5 36%	27,5 57%	20 42%	12,5 26%

Tablica 3. Distribucija pojavnosti intenzivnosti strahova u djece

		vrlo intenzivno	srednje intenzivno	malo intenzivno
Po noći	f %	21,5 45%	22 46%	11 23%
Nekih životinja	f %	28,8 60%	32,7 68%	23,1 48%
Strojeva	f %	27 56%	34,6 72%	21,1 44%
Iznenadnih zvukova	f %	32,7 68%	32,7 68%	15,4 32%
Nepoznatih osoba	f %	30,7 64%	40,4 84%	13,5 28%
Novih situacija	f %	30,8 64%	36,6 76%	15,4 32%

3.4. Mjerni instrumenti

Za potrebe istraživanja korištena je Skala procjene simptoma kod djece od rođenja do treće godine života napravljena prema predlošku SymptomCheck-List (Robert-Tissot i sur., 1989). Upitnik obuhvaća razna područja djetetova života kao što su: spavanje, hranjenje, probava, disanje, koža, alergije, ponašanje, strahovi. Za potrebe ovog istraživanja korišteni su podaci vezani za područje spavanja i strahova. Skala procjene sastoji se od pitanja te ponuđenih odgovora i pitanja otvorenog tipa. Pojedina pitanja postavljena su po da/ne modelu ili načinu da roditelj mora dati procjene u vremenskoj skali (pitanja za dob i usvajanje navike spavanja). Upitnik se sastoji ukupno od 81 pitanja, a u ovom istraživanju obrađeno je 18 pitanja iz područja spavanja te dva pitanja iz područja strahova.

3.5. Postupak

Istraživanje je započeto razgovorom s roditeljima te upućivanjem roditelja u potrebe istraživanja. Cjelokupno istraživanje provedeno je u vrtiću gdje radi autorica rada. Sa svakim roditeljem dogovoren je osobni susret u vrtiću te mu je predan anketni upitnik. Roditelji su rado surađivali tijekom istraživanja i bili su spremni dati

podatke o svom djetetu. Za djecu mlađu od 12 mjeseci istraživanje je provedeno među mještanima Cresa koji imaju djecu od 0 do 6 mjeseci. Na početku istraživanja roditelji su zamoljeni za iskrenost, predstavljen im je upitnik i tijek ispitivanja. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika bilo je 20 minuta. Većina roditelja je upitnik ispunila u prisustvu ispitivača, dok su ostali upitnik ispunili na drugom mjestu (kod kuće, primjerice) te su ga naknadno donijeli. Po završetku ispunjavanja upitnika, ispitivačica je zahvalila roditeljima na suradnji.

3.6. Rezultati i interpretacije rezultata

3.6.1. Navike spavanja

Prvi zadatak ovog istraživanja bio je utvrditi navike spavanja djece. Osim navika spavanja djece željelo se utvrditi što utječe na kreiranje navika spavanja.

Tablica 4. Distribucijanavike spavanja djece tijekom noći

Navike spavanja tijekom noći	15 minuta ranije ili kasnije f/%	jedan sat ranije ili kasnije	više od jednog sata ranije ili kasnije
1. Tijekom proteklog mjeseca, jeste li stavljali spavati svoje dijete uvijek u isto vrijeme, bez obzira je li mu se spavalo ili ne?	9 18%	16 32%	9 18%
2. Kada stavljate svoje dijete uvečer spavati, ono teško zaspi?	svaku ili skoro svaku večer	svaku drugu večer	nikad ili skoro nikad
	15 30,0%	9 17,3%	12 24,0%
3. Koliko mu je potrebno da zaspi?	skoro odmah	oko pola sata	više od jednog sata
	3 6%	29 58%	1 2%
4. Tijekom proteklog mjeseca, je li se Vaše dijete budilo noću?	svaku ili skoro svaku večer	svaku drugu noć	nikad ili skoro nikad
	20 38,5%	7 13,50%	8 15,40%

U tablici 4 prikazani su rezultati istraživanja vezani za navike spavanja djece. Većina roditelja (njih 32%) nema ustaljenu naviku stavljanja djece na spavanje u isto vrijeme jer su u zadnjih mjesec dana stavljali djecu na spavanje sa satom razlike od prethodnog dana. Istraživanje je također pokazalo da 30% djece gotovo svaku večer

teško zaspi, dok 24% djece nema nikakvih problema sa spavanjem. Gotovo 58% ispitanika navelo je da njihovo dijete teško zaspi kad ga se stavi na spavanje te da je djetetu potrebno više od pola sata da zaspi. 20% ispitanika navelo je da je djetetu potrebno oko jedan sat da zaspi,a samo 6% ispitanika navelo je da dijete zaspi odmah. Nadalje, 35% djece spava u sobi s nekom drugom osobom (većinom bratom ili sestrom) dok 15% djece spava u sobi s roditeljima.

Tablica 5. Distribucija navika spavanja djece tijekom dana (kod kuće i u jaslicama)

Navike spavanja djece tijekom dana	1 – svaki ili skoro svaki	3 – svaki drugi dan	5- nikad ili skoro nikad
U proteklom mjesecu je li Vaše dijete odlazilo na popodnevni počinak? Kod kuće	27 55,1%	9 18,4%	3 6,1%
U proteklom mjesecu je li Vaše dijete odlazilo na popodnevni počinak? U jaslicama	1 – svaki ili skoro svaki dan	3 – svaki drugi dan	5- nikad ili skoro nikad
	41 78,80%	11 21%	0,00%

Kako se može vidjeti iz tablice 5, 55,1% djece odlazi na popodnevni počinak kod kuće, dok je u jaslicama taj postotak 78,8%. Može se vidjeti da kod kuće 18,4% djece odlazi na popodnevni počinak svaki drugi dan, dok je taj postotak u jaslicama 21%. Za jaslice tako ne postoji podatak da dijete skoro nikada ili nikada ne odlazi na popodnevni počinak dok to kod kuće čini 6,1% djece.

Nakon propitkivanja navika spavanja u večernjim satima željelo se utvrditi koliko dugo djeca imaju problema sa spavanjem noću. U tablici 6 vidljivi su rezultati pojave poremećaja spavanja noću.

Tablica 6. Distribucija pojavnosti poremećaja u spavanju

Problemi sa spavanjem	nema	od rođenja	oduvijek	oko 1.mjeseca života
Broj ispitanika	1	7	2	1

Na pitanje o problemima spavanja odgovorilo je 9 roditelja. Kako se vidi iz tablice 6, kod većine djece problemi sa spavanjem manifestiraju se već od rođenja. Istraživanjem je također utvrđeno da se sedmero djece budi skoro svake noći od rođenja, njih dvoje to čini oduvijek, dok jedno dijete to čini od 1. mjeseca života. Kod navika spavanja kod djece važno je utvrditi i okruženje u kojem djeca lakše stječu navike spavanja. Pa se tako u tablici 5 komparira navika popodnevnog spavanja kod kuće i u jaslicama.

3.6.2. Strahovi tijekom spavanja

Kada je riječ o intenzitetu strahova tijekom spavanja može se iz rezultata istraživanja utvrditi da djeca rijetko kada imaju strahove tijekom sna. U tablici 7. obrađeni su podaci o utjecaju strahova prilikom sna.

Tablica 7. Distribucija učestalosti strahova tijekom spavanja

Pitanje	1 – svaku ili skoro svaku večer	3 – svaku drugu večer	5- nikad ili skoro nikad
1. Imate li dojam da je Vaše dijete, u proteklom mjesecu, imalo strahove kada legne u krevet ili usne? Postotak	4 8%	4 8%	32 64%
2. Tijekom proteklog mjeseca, je li Vaše dijete imalo noćne more?	1 – svaku ili skoro svaku večer	3 – svaku drugu noć	5- nikad ili skoro nikad

broj ispitanika	5	3	32
Postotak	10%	6%	64%

Kako se vidi iz tablice 7. veliki broj djece njih 64% nije tijekom sna pokazivalo znakove strahova, niti se budilo zbog straha. Svega 8% djece je imalo strahove kada bi leglo u krevet, a 10% bi imalo noćne more svaku večer. Kod 6% djece pojavili su se strahovi kod lijeganja u krevet svaku drugu noć, dok je 6% imalo noćne more svaku drugu noć. Kod djece kod koje se javljaju strahovi tijekom sna isti se obično manifestiraju tako da se dijete budi plačući i vrišteći.

3.6.3. Ponašanje roditelja i rituali tijekom noćnih strahova

Četvrti je zadatak bio utvrditi koji su to rituali i ponašanja roditelja prilikom uspavljivanja djece te smirivanja uslijed noćnih strahova. U tablici 8 rangirani su svi odgovori roditelja o njihovim ritualima uspavljivanja djece.

Tablica 8. Rituali tijekom uspavljivanja djece

Što se događa u vrijeme uspavljivanja djeteta?	N=38 f	%
davanje dude ili flašice	5	13,15%
pjevanje djetetu	6	15,78%
priča priču, razgovaraju s djetetom	12	31,57%
nositi ga u rukama	5	13,15%
leži u roditeljskom krevetu	10	26,3%

Iz tablice 8 može se vidjeti da od 38 roditelja koji su odgovorili na pitanje većina njih ima naviku razgovarati s djetetom prije spavanja, pričati mu ili čitati priče, pjevati djetetu kako bi ga se uspavalo. Također može se vidjeti da neki roditelji imaju naviku uspavljivanja djeteta u roditeljskom krevetu. 3,80% roditelja nosi dijete kako bi ga uspavalo, dok 7,7% roditelja prakticira uspavljivanje djeteta u roditeljskom krevetu.

Kako je već ranije navedeno kod neke djece se javljaju strahovi tijekom sna. U slučaju noćnog buđenja roditelji su već razvili mehanizme ponovnog uspavljivanja (tablica 9).

Tablica 9. Tehnika uspavljivanja djece kod noćnog buđenja

Trikovi za ponovno uspavljivanje	N=38 f	%
Mrmljanje	3	7,8%
Ljuljanje i nošenje	5	13,1%
Dojenje i bočica	7	18,4%
Maženje	23	60,5%

Kako se može vidjeti iz tablice 9, većina majki kao metodu ponovnog uspavljivanja djeteta koristi dojenje i maženje djeteta. Također, veliki broj roditelja djetetu daje bočicu i dudu te nosi dijete na rukama. Kao važna metoda ponovnog uspavljivanja djeteta pokazalo se mumljanje uz dijete, a manji broj roditelja kao metodu ponovnog uspavljivanja koristi mumljanje i uzimanje djeteta u krevet.

Prema ovom istraživanju može se vidjeti da vrlo mali broj djece ima probleme spavanja vezane uz strahove. Strahovi koji se javljaju tijekom spavanja nisu učestali i roditelji vrlo brzo umiruju dijete.

3.7. Interpretacija i usporedba teorijskog dijela rada i dobivenih rezultata istraživanja

Kako je navedeno u teorijskom dijelu rada, postoje vrste strahova koji su češći u određenoj dobi djeteta. Stjecanjem iskustava razina straha se smanjuje. Kod djece starosti do 1.godine prisutni su strahovi na vanjske podražaje. Najčešći su strahovi: strah od mraka, roditeljske separacije, bolesti, ozljeđivanja, noćne more i noćni strahovi (Ennulat, 2010.).

Kako dijete raste, sve manje spava tijekom dana, a sve više tijekom noći (Požgaj Mihaljević, 2003.). Svrha stvaranja navika spavanja jest ta da dijete zaspi bez pomoći roditelja. San je primarna aktivnost mozga za vrijeme ranog razvoja (Buljan Flander, 2015.). Zbog toga do 2.godine starosti, većina djece više vremena provede spavajući (danju i noću). Važno je djeci kreirati raspored spavanja, kako bi dijete toga postalo svjesno i s vremenom to prihvatilo kao ustaljen način ponašanja. Također je preporučljivo stvoriti rutinu prije spavanja kako bi dijete lakše usvojilo navike spavanja (Karakaš, 2014.). Do 1.godine, 70-80 % djece spava cijelu noć. Od 1. do 3.godine djeca spavaju 12 – 14 sati (Adair, 1993.). Nedosljednost u vremenu odlaska na spavanje, navike uspavljivanja u roditeljskom krevetu ili naručju, promjena okoline, potpuna tišina, šokantne situacije – sve to dovodi do javljanja problema u navikama spavanja (Carno i sur., 2003.).

Noćne more i noćni strahovi utječu na psihoemocionalno stanje djeteta. U tim je slučajevima potrebna utjeha osobe s kojom se dijete osjeća sigurno (roditelji, odgojitelji).

Istraživanje provedeno među roditeljima djece jasličke dobi dalo je zanimljive, ali očekivane rezultate, s obzirom na gore navedene zaključke iz teorijskog dijela rada. Zapravo, rezultati istraživanja potvrđuju rečeno u teorijskom dijelu rada. Najčešći strahovi kod djece od 1.do 3.godine starosti jesu strahovi od nepoznatih i novih osoba i situacija i iznenadnih zvukova (vanjskih podražaja): 47% odnosno 49% (tablica 2). Najjačeg su intenziteta također strahovi od nepoznatih i novih osoba i situacija te iznenadnih zvukova: 64%, odnosno 68% (tablica 3). U teorijskom je dijelu rada navedeno da su kod mlađe djece najintenzivniji i najprisutniji strahovi od novog i nepoznatog te vanjskih podražaja (Čuturić, 1995.).

U tablici 4., zbog nedosljednosti u odlasku na spavanje, a kod stvaranja navika spavanja, pojavili su se sljedeći problemi, a što također potvrđuje spomenuto u teorijskom dijelu rada (prilikom stvaranja navika spavanja, roditelji/odgojitelji moraju biti dosljedni, posebno u vremenu odlaska na spavanje): odstupanje od sat vremena (32% roditelja) dovelo je do toga da djeca teže zaspu gotovo svaku večer (30%), potrebno im je duže da zaspu (58%) – a što dovodi do buđenja noću (38,5%) (makar buđenje noću ovisi donekle i o dobi djeteta). Navike dnevnog spavanja pridržavaju se i roditelji, ali i odgojitelji, pa tako 55,1% djece spava kod kuće u popodnevnim satima,

odnosno 78,8% djece spava u jaslicama. Probleme sa spavanjem imalo je najviše djece (njih 7). Vezano uz to, mali je broj djece imao učestale strahove (8%) ili noćne more (10%). Ovo ide u prilog tvrdnji iz teorijskog dijela rada da su dječje noćne more ili noćni strahovi procesuirana iskustva ili situacije koje su djeca doživjela ili vidjela (primjerice, na televiziji), pa su prisutniji kod starije djece.

Što se tiče rituala prilikom uspavljivanja djece, najviše roditelja ili pripovijeda priču ili razgovara s djetetom (31,57%). No, slijedi ih visok postotak (26,3%) roditelja koji dijete uspavljuju dopuštajući mu da leži u roditeljskom krevetu (a što se može smatrati zabrinjavajućim podatkom). Kod ponovnog uspavljivanja, najviše se roditelja mazi s djetetom (60,5%). To bi bilo prihvatljivo da se radi o noćnom strahu ili noćnoj mori kako bi se dijete smirilo, ali u suprotnom, preporučljivije je dijete pustiti da se sâmo nauči uspavati.

III. ZAKLJUČAK

Strah je jedna od osnovnih emocija koje dijete posjeduje. Iako nije definiran objekt straha, emocija kao takva postoji u čovjeku od samog rođenja. Strah je i trajna emocija prisutna uvijek u čovjeku. Manifestira se na različite načine, izazvana je različitim objektima i rješava se različitim pristupima. Dječji su strahovi češći zbog pomanjkanja životnog iskustva. S obzirom na različite vrste strahova kod djece (strah od mraka, razdvajanja, bolesti i/ili liječenja, ozljeđivanja i slično), najbolji su izbor prilikom rješavanja individualni pristupi, zbog visokog stupnja efikasnosti. Razlikovanje razvojnih strahova od neurotskih strahova važna je stavka, jer se kod neurotskih strahova roditelji moraju konzultirati sa stručnom osobom o daljnjem tretmanu.

Glede navika spavanja, djeca ih uz vrlo malo napora usvoje ukoliko su roditelji dosljedni samom procesu usvajanja navika spavanja i ne odstupaju od pravilnog načina učenja djeteta kako usvojiti naviku spavanja, a da svi sudionici budu zadovoljeni. Poželjni su rituali poput zamračivanja dječje sobe, plišane igračke ili deke (kako bi se stvorio osjećaj sigurnosti), ali, na primjer,rituali poput ljuljuškanja djeteta ili vožnje u vozilu kako bi dijete lakše zaspalo svakako nisu poželjni jer tada dolazi do problema u navikama spavanja. Djetetu se dnevna navika spavanja zbog pojačane potrebe za snom uglavnom usađuje u jaslicama i vrtićima. Potreba za spavanjem mijenja se kako dijete raste i kreće se obrnuto proporcionalno djetetovoj dobi: kako dijete raste, tako se sati spavanja smanjuju.

Ukoliko je prisutan strah ili mora, roditelji i odgojitelji imaju veliku ulogu u njegovu otklanjanju zato što dijete u tim trenutcima ima potrebu za sigurnošću, zaštitom i mirom, a kako bi otklonilo prisutni strah ili se s njime naučilo nositi.

Provedeno istraživanje među creskim jasličarima dalo je zanimljive rezultate. Djeca se najviše boje novih zvukova i novih osoba i mjesta, što je i očekivano, s obzirom na to da se radi o prisutnosti životnog neiskustva i straha od nepoznatog. Glede tih strahova, istraživanje je pokazalo da je neiskustvo zapravo ono što najčešće i najviše dovodi do osjećaja straha kod djece. To je na neki način i logično, s obziromna to da i odrasle osobe s „rezervom“ pristupaju nepoznatoj situaciji, osobi i slično.

Većina roditelja nije dosljedna u stvaranju navika spavanja kod svog djeteta i to bi trebalo izmijeniti. Rezultat toga je da dijete teže zaspi, da mu je otprilike potrebno pola sata i da se gotovo uvijek budi makar jednom tijekom noći, a što je vidljivo također iz rezultata istraživanja. Većina djece ima naviku dnevnog spavanja stečenu najčešće u jaslicama. Mali je broj roditelja odgovorio na pitanje o problemima sa spavanjem. Moguće da dijete nema problema, ali je još veća mogućnost da roditelji o tome iz određenog razloga ne žele dati informaciju; razlozi mogu biti nespremnost na govor o tome, stav o nedovoljnoj kompetentnosti autorice rada i slično. No, kod pitanja o strahovima tijekom spavanja, prema očekivanom, kod većine djece nije prisutan ni strah ni noćna mora. Ipak, kod manjeg broja djece postoje i strahovi i noćne more i oko te se djece roditelji moraju više i jače angažirati kako bi otkrili o čemu se radi i poduzeli potrebno kako bi to otklonili. Prema istraživanju, postoje i rituali kod ponovnog uspavljivanja djece koji baš i nisu poželjni: nošenje i zibanje prilikom ponovnog uspavljivanja, kao i uspavljivanje u roditeljskom krevetu. Iz svega navedenog se dade zaključiti da problem počinje od roditelja, a ne od djeteta. Naravno da djetetu treba dati osjećaj sigurnosti prilikom uspavljivanja, ali potrebno je unaprijed razmisliti hoće li poneki ritual gledano u budućnost više zadovoljiti dijete ili roditelja.

SAŽETAK

Tema rada su navike spavanja i rani strahovi kod djece. Rad je podijeljen u dva dijela: teorijski dio i istraživanje o navikama spavanja i ranim strahovima.

Problematika je usmjerena na mogućnosti i načine rješavanja navika koje predstavljaju problem pri odlasku na spavanje i spavanju, ali i ranih strahova koji se kod djece javljaju.

Metoda korištena prilikom istraživanja jest anketa dana roditeljima koji su pristali pomoći autorici rada u dobivanju informacija potrebnih za provedbu istraživanja.

Provedeno je istraživanje o navikama spavanja i ranim strahovima djece predškolske dobi u vrtiću na Cresu. U ovom radu izloženi su dobiveni rezultati. Rezultati dobiveni u istraživanju ne odstupaju od podataka izloženih u teorijskom dijelu. Većina djece ima rane strahove oko novog i nepoznatog te je većina roditelja nedosljedna u stvaranju navika spavanja kod djece.

Cilj rada je, osim ukazati na postojanje problema kod stvaranja navika spavanja i postojanja ranih strahova kod djece, također i ukazati na činjenicu da su pravi problem roditelji, a ne djeca.

U teorijskom dijelu dani su prikazi navika spavanja i njihove razlike, definicije razlikovanja noćne more i noćnih strahova, kao i njihova moguća rješenja.

Velik je broj autora u svijetu obrađivao navike spavanja i probleme koji se pritom javljaju i rane strahove kod djece predškolske dobi. Neovisno o tome koliko se autora u Hrvatskoj bavilo tematikom navika spavanja i ranih strahova, djeca iz Hrvatske uglavnom proživljavaju slične probleme kao i njihovi vršnjaci u razvijenijim dijelovima svijeta, a što se zaključuje iz ovog rada.

Ključne riječi: navika, spavanje, strah, dijete, roditelj, okolina

SUMMARY

This paper's topic is sleep habits and early childhood fears. The paper is divided into two parts: theoretical part and research about sleep habits and early childhood fears.

The paper deals with the possibilities and ways of resolving the habitual problems of going to bed and sleep itself but also the issue of early childhood fears.

The method used in the research was the questionnaire given to parents who were willing to help the author of the work in collecting the information needed to complete the research.

The research about sleep habits and early childhood fears was conducted at Cres' kindergarten. Results obtained are given in this paper.

The results don't vary from the data mentioned in the theoretical part of the paper. Most of the children have early fears regarding something new and unknown and most of the parents are inconsistent in creating the sleep habits of their children.

The goal of this work, except pointing out the existence of issues with creating sleep habits and existance of early childhood fears, is pointing out the fact that the real issue are the parents, not the children.

The theoretical part of the paper contains depictions of sleep habits and their differences, definitions of discernment between a nightmare and nightfears, as well as their possible solutions.

There are lots of authors who wrote about sleep habits, sleep problems and early childhood fears. Regardless of how many Croatian authors have written about the sleep habits and early childhood fears, it can be inferred within this work that the children in Croatia mainly face the same problems as their peers in developed countries of the world.

Keywords: habit, sleep, fear, child, parent, ambience

IV. LITERATURA

1. ADAIR, R.H. i BAUCHNER, H. (1993). Sleepproblemsinchildhood. *CurrentProblemsinPediatrics*, XXIII(4). str. 147-170.
2. BAČAN, M., dr. (2013.). Dječji strahovi: što trebamo znati?, [Online] (6, 2013.). Dostupno na: http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/teme/djecji-strahovi-sto-trebamo-znati/. [Pristupljeno: 21.02.2018.]
3. BANDURA, A. (1982). Self-efficacyin human agency. *American Psychologist*, XXXVII(2). str.122–147.
4. BAUMRIND, D. (2005). Patternsofparentalauthorityand adolescent autonomy. *New directions for childand adolescent development*, CVIII (6).str. 61-69.
5. BRAJŠA-ŽGANEC, A. (2003.). *Dijete i obitelj.* Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. BRAZELTON, B. (2007). *Vaše dijete- do 3. godine života*. Zagreb: Mozaik knjiga.
7. BULJAN - FLANDER, G. (2004.). *Odgajam li dobro svoje dijete? Savjeti za roditelje*. Zagreb: Marko M usluge d.o.o.
8. CARNO, M-A., HOFFMAN, L.A., CARCILLO, J.A. i SANDERS, M.H. (2003). Developmentalstagesofsleepfrombirth to adolescence, commonchildhoodsleepdisorders: overviewandnursingimplications. *Journal ofPediatricNursing*, XVIII (4). str: 274-283.
9. CRIST, J. J. (2005). *Što činiti kad smo uplašeni i zabrinuti: vodič za klince*. Lekenik: Ostvarenje.
10. CRNKOVIĆ, M. (2008). Kako uvesti navike spavanja kod djece. [Online] (6, 2008.). Dostupno na: http://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/razvoj-djece/kako-uvesti-pravila-spavanja/. [Pristupljeno: 12. 10. 2017.]
11. ENNULAT, G. (2010). *Strahovi u dječjem vrtiću: priručnik za roditelje i odgojitelje; pomognimo djeci pri njihovu suočavanju sa strahovima*. Split: Harfa.
12. JOZIĆ, Ž., gl. ur. (2013). *Hrvatski pravopis.* Zagreb: Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.
13. KARAKAŠ, A. (2014.). Koliko je djetetu potrebno sna. [Online] (9, 2014.). Dostupno na: https://klokanica.24sata.hr/beba/razvoj-u-prvoj-godini/koliko-je-djetetu-potrebno-sna-711. [Pristupljeno: 21.02.2018.]

14. FORD, G. (2013.). *Sretna beba – tajne smirena i samouvjerena roditeljstva*. Zagreb: Znanje.
15. LEGOVIĆ, M. (2016.). Kompetencije odgojitelja u interakciji s djetetom. Pula. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti. [Online]Dostupno na:https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:79/preview. [Pristupljeno: 10.05.2017.]
16. LUETIĆ, J. (2015.). Kako pomoći djetetu da se oslobodi svojih najgorih strahova?. [Online] (10, 2015.) Dostupno na: https://www.slobodnadalmacija.hr/stil/ljepota/clanak/id/289662/kako-pomoci-djetetu-da-se-oslobodi-svojih-najgorih-strahova [Pristupljeno: 21.02.2018.]
17. MARDEŠIĆ, D. i sur. (2016.). *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.
18. T.,M.(2017.). Kako pomoći djetetu koje se boji mraka?. [Online](8,2017.). Dostupno na: https://klokanica.24sata.hr/jaslice/razvoj-u-drugoj-i-trecoj-godini/kako-pomoci-djetetu-koje-se-boji-mraka-7309. [Pristupljeno: 21.02.2018.]
19. NIKOLIĆ, S. (1990). *Mentalni poremećaji u djece i omladine 2*. Zagreb: Školska knjiga.
20. OWENS, J.A. i WITMANS, M. (2004). Sleepproblems. *CurrentProblemsinPediatricand Adolescent Health Care*. XXXIV (4).str.154-179.
21. PLAZONIĆ, A., prof.psih. Razvojni strahovi kod djece. [Online] (7, 2013.). Dostupno na: http://www.roditelji.hr/vrtic/2827-razvojni-strahovi-kod-djece/. [Pristupljeno: 21.02.2018.].
22. PLAZONIĆ, A., prof.psih. Strahovi kod djece koji zahtijevaju stručan savjet. [Online] (7,2013.). Dostupno na:http://www.roditelji.hr/vrtic/2826-strahovi-kod-djece-koji-zahtijevaju-strucan-savjet/ . [Pristupljeno: 21.02.2018.].
23. POŽGAJ-MIHALJEVIĆ,J.,dr.med.(2003.). Bebe i spavanje. [Online] (10, 2003.). Dostupno na: http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/3107/Bebe-i-spavanje.html [Pristupljeno: 21.02.2018.].
24. REYNOLDS, K.C. (2014). Childhoodsleepproblems as predictorsof adolescent internalizingsymptoms: Theintermediary role ofemotionalreactivity. *Master'sthesis, University of Houston*. [Online] Dostupno na:

https://uhir.tdl.org/uhir/bitstream/handle/ 10657/698/REY NOLDSTHESIS-2014.pdf?sequence=1. [Pristupljeno: 12. 12. 2017.]

25. STARC, B., ČUDINA-OBRADOVIĆ, M., PLEŠA, A., PROFACA, B., LETICA, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: PRIRUČNIK za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi.* Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.

V. POPIS TABLICA

Tablica 1. Distribucija ispitanika prema dobi 25
Tablica 2. Distribucija pojavnosti intenzivnosti strahova u djece.....25
Tablica 3. Distribucija pojavnosti učestalosti strahova u djece.....25
Tablica 4. Distribucija navike spavanja djece tijekom noći 27
Tablica 5. Distribucija navika spavanja djece tijekom dana (kod kuće i u jaslicama) 28
Tablica 6. Distribucija pojavnosti poremećaja u spavanju 29
Tablica 7. Distribucija učestalosti strahova tijekom spavanja 29
Tablica 8. Rituali tijekom uspavljivanja djece..... 30
Tablica 9. Tehnika uspavljivanja djece kod noćnog buđenja 31