

David Hasiam: Ha a gyerek nem alszik

Az író orvos és egyben két „nem alvó” gyerek édesapja. Saját tapasztalatai és szülők hozzá írt levelei alapján járja körül a rosszul alvó gyerekek és szüleik problémáját. A könyv szemléletével, a megközelítésmóddal, ahogy a problémát elemzi, megoldási javaslataival messze túlmutat az alvászavar kérdésén.

Mindenkinek, aki gyerekekkel és szülőkkel foglalkozik (természetesen maguknak a szülőknek, de legalább annyira a védőnőknek, gyermekorvosoknak, pedagógusoknak) érdemes elolvasni. Igazi problémamegoldásra tanít: odafigyelésre, empátiára, arra, hogy hogyan próbáljuk megérteni a gyerek és saját viselkedésünket. Távol áll tőle bármilyen szélsőséges vagy e-gyedül üdvözítő magyarázat, megoldás.

Nem gondolja, hogy recept van arra, hogy egy gyereknek mikor, mennyit kell aludnia. Tudja, hogy a gyerekek alvásigénye éppen úgy különböző, mint a felnőtteké, sőt kultúránként is változik.

Vannak olyan kultúrák, ahol természetes, hogy a gyerekek a szülőkkel együtt késő este fekszenek le aludni, és ez nem zavarja a családot, a gyerek fejlődését sem akadályozza. Ahogy voltak és vannak olyan társadalmak, ahol a szülők egy ágyban alszanak a gyerekekkel, tehát nincsenek egyedül érvényes és helyes szabályok.

Minden családnak magának kell kialakítania a neki leginkább megfelelő rendet. Nem nyilatkozik abban a sokat vitatott kérdésben sem, hogy azonnal fel kell-e venni a gyereket, ha sír, vagy nem szabad felvenni. Attól teszi függővé, hogy miért és mióta sír fel éjjel, és a szülő mit tart elfogadhatónak.

Sok ötletet tartalmaz a könyv arra vonatkozóan, hogy miként jöhetünk rá arra, miért sír a mi gyerekünk, eddig mit és miért tettünk, mit tehetünk ezután. A könyvnek talán ez az egyik fő erénye – egy technikát és egyben szemléletmódot ad a kezünkbe saját és gyerekünk viselkedésének megértéséhez ill. a szakembereknek a hatékony segítségnyújtáshoz.

Ugyanakkor egyfajta sorsközösség érzését is nyújtja a könyv a hetek, hónapok, esetleg évek óta kialvatlanságtól szenvedő szülőknek: nem vagy egyedül, sokan küszködnek hasonló problémával, nem kell büntudatod legyen, ha időnként haragszol „nem alvó” gyermekedre, ez természetes, mással is előfordul.

Arra inspirál, hogy azt tegyünk, amit mi helyesnek tartunk, ami ennek a gyereknek a legjobb, és ne azt, amit mások helyesnek tartanak, vagy ami éppen ma divat. Mindezt lehetőleg végiggondolva és felelősséggel tegyünk, ne a napi hangulatunknak engedve.

*(Park Kiadó, Budapest, 1990.)
(Ágnes)*