



QUAN L'HORA D'ANAR A DORMIR ES CONVERTEIX EN UN MALSON

Els nens experimenten diverses pors durant la infància. N'hi ha que són comunes, que es consideren normals pel moment maduratiu. Aquestes són saludables ja que ensenyaran a l'infant a afrontar situacions difícils i estressants en les quals ineludiblement es trobarà en el decurs de la seva evolució. En els primers anys són més freqüents les pors als animals, a la foscor, als éssers imaginaris (bruixes, monstres, fantasmes...), mentre que més endavant prevalen les pors a equivocar-se, al fracàs escolar, a fer el ridícul, a ser observat pels altres. La majoria d'aquestes van desapareixent d'una manera natural durant el seu desenvolupament. Cal tenir en compte que la por no la pensem, la sentim. D'aquesta manera la resposta com a pares no ha d'anar cap a la seva racionalització, sinó que ens hem d'acostar al món emocional de l'infant, tot oferint la calma del nostre amor i comprensió.

Els hem d'ensenyar a ser prudents amb les coses perilloses evitant inculcar la por. Si veiem un infant al capdamunt d'una escala i li cridem "cauràs!", probablement, caurà. Si prenem calma i li diem fermament "compte, podries caure!", segurament l'infant s'adonarà del perill i procurarà sortir-ne il·lès... I ho haurà fet tot sol!

Una de les pors que ens fa més la guitza als pares és la por a la foscor o a l'anar a dormir. És pròpia de la infància i més comuna del que sembla. Un de cada tres infants tem la foscor. Té un inici aproximat als dos anys i remet aproximadament als nou. Per a aquests infants el moment d'anar a dormir coincideix amb la fi d'activitats agradables i el començament d'allò que els neguiteja. L'hora d'anar a dormir significa separar-se dels pares per quedar-se tot sol a l'habitació i a les fosques. Si l'infant no cau de son ho intenta endarrerir com pot: "Mama, tinc set, pipí, fred, calor..." Si això no resulta, el to puja "Maamaaa, que no em sents? Vine"... amb la qual cosa perd temps propi de son i la paciència dels pares.

Com apareix la por a la foscor i/o s'eternitza l'hora d'anar a dormir?

- Un infant té un malson durant la nit i crida. La seva mare corre a calmar-lo i encén el llum. Si això es repeteix, l'infant acabarà associant la seguretat de la mare amb la llum i la foscor amb la soledat i els malsons.
- Si ens hi fixem, a les pel·lícules i els dibuixos les coses dolentes sempre passen de nit.
- En els contes s'introdueixen elements per augmentar l'interès de l'infant. Un dels més usats és el de situar en la foscor els fets negatius: "L'ogre vivia en una cova fosca", "els lladres es van amagar en la nit",...
- També s'ha de tenir en compte els beneficis que ofereix a l'infant el fet de rondinar cada nit: els pares s'estan amb ell i l'entretenen. Dormen amb ell a l'habitació o li permeten de dormir al seu llit... i les que hi podríem afegir...

És comú, però... Què hi podem fer?

A l'infant li facilitarà el son seguir la mateixa pauta abans d'anar a dormir. Els rituals per anar al llit promouen l'adquisició d'hàbits de son saludables i proporcionen seguretat. En la pràctica rutinària s'han de realitzar amb tranquil·litat i perseguint relaxar l'infant.

Abans d'anar a dormir hem d'anar retirant el grau d'activació. S'han de retirar estímuls externs com la lluminositat. Si el nen rondina, es pot anar reduint la llum a poc a poc, obrint la llum del passadís per anar tancant l'obertura de la porta. També es pot endollar una petita llumeta o regalar una llanterna que pot tenir a la tauleta de nit o sota del coixí. Aquestes ajudes es retiraran sense pressa, però sense pausa.

Els sorolls forts o canvis bruscs de volum interfereixen el son. Així que aprofitar l'aturada d'un programa de televisió per la publicitat és un dels pitjors moments per anar a dormir... just quan varia el ritme i el volum per captar l'atenció de l'espectador!

Tampoc és interessant acostumar-lo a la condició artificial del silenci absolut.

L'excés de calor també dificulta la son. Cal tenir en compte que la calor corporal infantil acostuma a ser més elevada que la nostra. La temperatura recomanada per dormir oscil·la entre els 18 i 20° i la humitat entre el 40 i el 70 per cent. Per tant, amb una sola manta lleugera i flexible que transpiri en una habitació ben ventilada n'hi ha prou.

Quan expliqueu el conte al llit, eviteu pujar el to en els punts forts de l'argument:

"I DE SOBTE, VA ENTRAR EL LLOP". L'objectiu no és un relat amè que produeixi insomni. Es tracta més aviat d'avorrir l'infant per adormir-lo. Per tant, es repeteix sempre igual, amb un to constant, amb un ritme cada cop més lent, una veu més dèbil, perquè venci la son.

Un dels moments més delicats esdevé quan els pares han de sortir de l'habitació. Una solució és marxar explicant de manera ferma i serena que ha arribat l'hora d'anar a dormir i que necessita descansar per poder jugar demà. Si l'infant plora se l'ha d'acaronar tranquil·litzant-lo amb veu amorosa però sense agafar-lo en braços. Passada una estona, quan ja està calmat es torna a sortir. El procediment es repeteix fins que entengui que no se'l traurà del bressol, però que si necessita la mare o el pare, els tindrà. És força injust per a ell que el deixem plorant sense més. D'aquesta manera només aprendria que per molt que cridi, passi el que passi, els pares ja no hi són.

Una tècnica per superar la por a la foscor, si veiem que no acaba de desaparèixer, és jugar una estoneta cada dia a jocs en la foscor de dificultat creixent, tot elogiant i premiant l'infant pel seu esforç. Per exemple: la gallineta cega, fer ombres xineses sobre la paret, la bella dorment... A poc a poc, l'infant se sentirà més segur en la foscor. Hauríem d'aconseguir que en apagar el llum per anar a dormir l'infant senti el principi del merescut descans. I els pares, a dormir!

Mireia Reyero i Salazar
Psicòloga de família

Si voleu ampliar aquesta informació o us ha quedat algun dubte, ens podeu escriure a actua@espaidesalut.cat i us respondrem el més aviat possible.

ACTUA ESPAI de SALUT. Centre que treballa des de la psicologia, la logopèdia i les teràpies manuals i naturals el correcte desenvolupament de l'infant, al carrer Doctor Fleming, 55 de Roses (davant la residència d'avis). També hi ha l'opció de visites al domicili o d'assessorament i seguiment per Internet. Telèfon 972 25 33 48 o www.espaidesalut.cat

CENTRES COL·LABORADORS EN LA DIFUSIÓ DEL BUTLLETÍ

- Escola Bressol Municipal Balmanetes - Aguliana
- Llar d'Infants Puigventós - Avinyonet de Puigventós
- Llar d'Infants La Baldufa - Bàrcara
- Llar d'Infants Municipal de Cabanes
- Escola Bressol Es Papanell - Cadaqués
- Llar d'Infants "Els Miquelets" - Sant Miquel de Fluvià
- Llar d'Infants municipal Pipas - Carnallera
- Escola Infantil Municipal El Passeig de les Oques - Castelló d'Empúries
- Llar d'Infants Municipal de Darnius
- La Casa dels Nins - Empuriabrava
- Centre Municipal d'Educació Infantil Bon Pastor - Figueres
- Centre Municipal d'Educació Infantil Els Pins - Figueres
- Centre Municipal d'Educació Infantil Xuclamel - Figueres
- Centre d'Educació Infantil Ramon Reig - Figueres
- Escola Bressol Marcís Monturiol - Figueres
- Escola Bressol Els Patufets - Figueres
- Escola Bressol Sol Solet - Figueres
- Llar d'Infants Guinyol - Figueres
- Llar d'Infants de Garriguella
- Escola Bressol Municipal de la Jonquera
- Casalet L'Armentera
- Escola Bressol Municipal Balmanetes - L'Escaló
- Llar d'Infants Pastaleia - Lleidó
- Llar d'Infants El Patinet - Llançà
- Els Xiquets de Llers
- Llar d'Infants Belluguets - Navata
- Escola Bressol Els Cargolets - Ordís
- Llar d'Infants La Muntanyeta - Palau-sauerdà
- Llar d'Infants Municipal L'Orlina - Peralada
- Escola Bressol Els Barrufets- Portbou
- Escola Bressol El Cau - Port de la Selva
- Llar d'Infants Municipal el Cavallet - Roses
- Llar d'Infants Municipal El Franquet - Roses
- Centre Escolar Empordà - Roses
- Casal de Sant Pere Pescador
- Llar d'Infants de Ventalló
- Llar d'Infants Municipal 7 Pometes - Vilajuiga
- Escola Bressol Municipal Els Nins - Vilajuiga
- Llar d'Infants Tipl - Vilamala
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Bàrcara
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Figueres
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - L'Escaló
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - La Jonquera
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Llançà
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Peralada
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Roses
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Vilafant
- Llar d'Infants Municipal de Maçanet de Cabrenys

Els Centres en negreta són els reconeguts pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya