

PSYCHOLOGIE DNES

Jak si zničit vztah? Kritikou

Někdo to rád raw

Spořilci

Kdo je skoupý na peníze, málo projevuje city

Mění práce naši osobnost?

Spánek dětí

Odděleně, nebo s rodiči?

+ **Půst je jako extáze**

REZONANCE
.....
OBRANA PROTI
ODCIZENÍ
STR. 50

**BEZ VODY ANI
NA KROK**

S rodiči, nebo zvlášť?

O malou revoluci se ve Velké Británii zasloužila dětská psycholožka Margot Sunderlandová. Doporučuje rodičům, aby zavrhli tamější zažitou společenskou zvyklost - učit děti spát co nejdříve o samotě ve vlastním pokoji. Tvrdí, že nejlepší je spát až do věku pěti let s rodiči v jedné posteli.

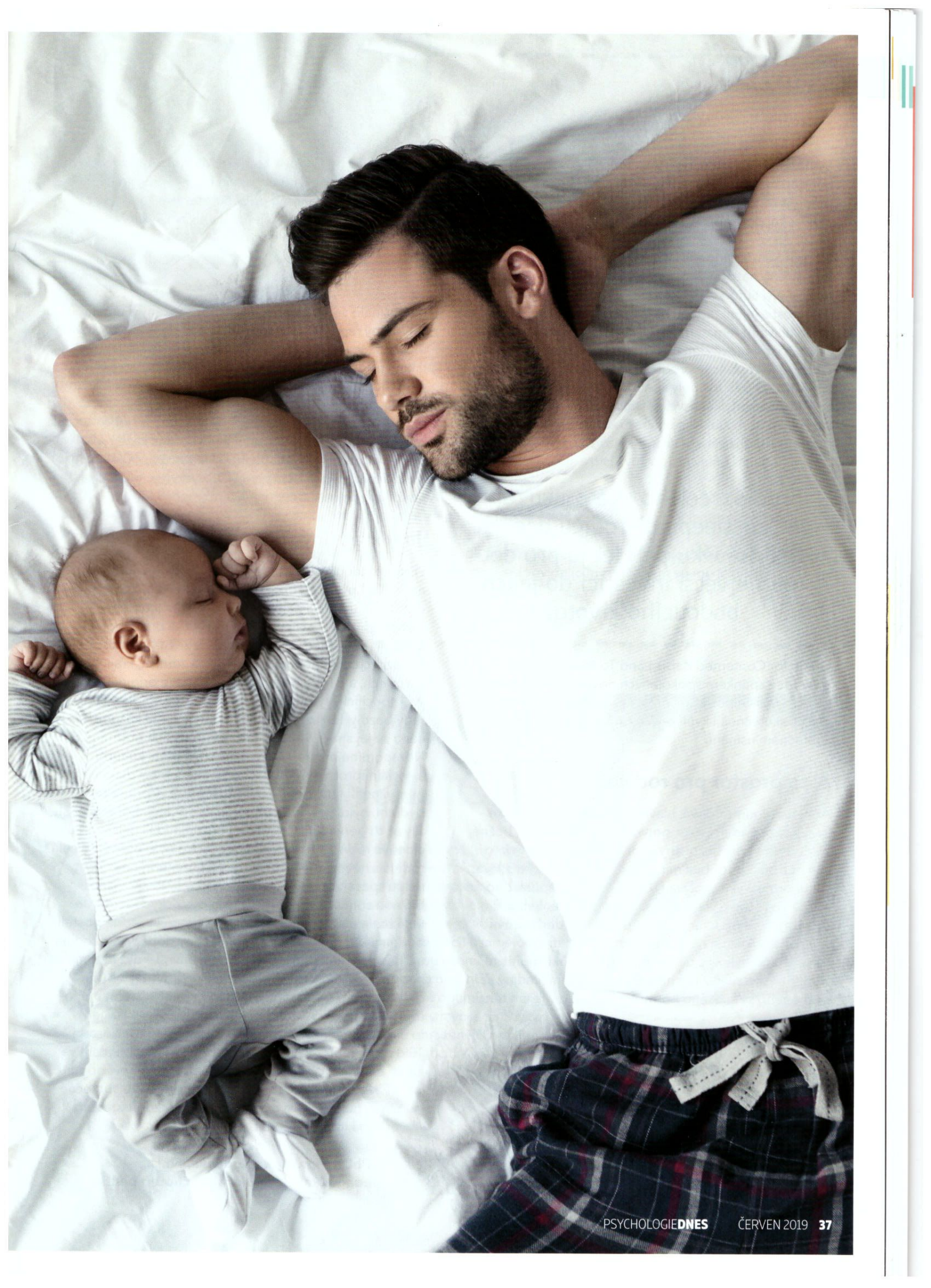
V Británii je snaha naučit dítě co nejdříve spát samotné, bez rodičů, a to již u dětí starých pouze několik týdnů. To je ale podle Sunderlandové pro dítě škodlivé. Tvrdí, že jakákoliv separace dítěte od rodičů zvyšuje hladinu hormonů spojených se stresem, jako je například kortizol. Její zjištění se opírají o pokusy a vědecké výzkumy uplynulých dvaceti let, které zkoumají, jak se vyvíjí mozek dítěte, a také o studie, které používají snímky mozku, podle kterých analyzují, jak jednotlivé části mozku reagují za specifických okolností. Jako příklad uvedme, že neurologická studie před třemi lety ukázala, že mozek dítěte odděleného od rodičů vykazuje podobnou aktivitu jako mozek, který zaznamenává fyzickou bolest.

Britské tabu

Jenže „v Británii je toto téma tabu, o kterém se nemluví,“ říká Sunderlandová, která je autorkou více než dvaceti knih. Hlavní zásady svého přístupu nastiňuje ve své

knize „The Science of Parenting“ (Umění rodičovství). Je jednoznačné, že v dnešní době je k dostání nepřeborné množství literatury týkající se výchovy, vývoje a vzdělávání dětí, není v silách žádného rodiče obsáhnout veškerou nabízenou tematiku, a už vůbec ne novinky v daných oblastech. Margot Sunderlandová ale považuje výsledky studií o „co-sleepingu“ za natolik zásadní pro vývoj dítěte, že by podle jejích slov minimálně 90 % těchto zjištění mělo být známo všem rodičům. Upozorňuje na to, že neexistuje jediná studie, která by prokázala, že je pro dítě prospěšné, aby bylo ponecháno plačící a o samotě v postýlce v samostatném pokoji.

„Jediné, co ve své knize dělám, je, že seznamuji rodiče s vědou a jejími závěry. Studie z celého světa ukazují, že „co-sleeping“ rodičů a jejich dětí do věku pěti let je pro děti tou největší investicí do jejich budoucího života. Děti při separaci trpí úzkostí, což je může ovlivnit v jejich pozdějším životě.“



Symptomy mohou být ale také fyzické povahy. Sunderlandová cituje studii, která ukázala, že sedmdesát procent žen, které jako děti často plakaly, trpí v dospělosti zažívacími potížemi.

Margot Sunderlandová se vzhledem ke své knize dostala do ostrého názorového střetu s Ginou Fordovou. Ta je nejčtenější autorkou knih určených pro rodiče a širokou veřejnost a jejími radami se řídí tisíce rodičů v Británii. Jejím hlavním tématem, kterým se profesně dlouhodobě zabývá, jsou právě děti a jejich problémy se spánkem. Fordová je zastáncem v současné době rozšířené praxe a názoru, že děti by měly spát od útlého věku samy v dětských postýlkách, ve vlastním pokoji, odděleně od zbytku domu, a tak se naučit usínat samotné, bez přítomnosti dospělých. Ve své knize „Complete Sleep

Studie z celého světa ukazují, že „co-sleeping“ rodičů a jejich dětí do věku pěti let je pro děti tou největší investicí do jejich budoucího života.

Guide for Contented Babies and Toddlers“ (Úplný průvodce spánkem spokojených novorozenců a batolat) píše, že rodiče potřebují mít na sebe navzájem více času, než ve skutečnosti kvůli péči o dítě mají, a to zejména při společném usínání.

A co prostor pro rodiče?

Annette Mountfordová, hlavní manažerka rodičovské organizace Family Links, potvrdila, že v Británii je běžné, že děti jsou povzbuzovány k tomu, aby spaly samy. „Rodiče také potřebují mít svůj vlastní prostor,“ dodává. „Z tohoto návyku vyplývají různé výhody, například to, že si dítě vytvoří své vlastní spací rituály ve svém vlastním prostoru, který si k tomu přizpůsobí.“ Sunderlandová naopak poukazuje na to, že dávat malé děti do vlastních postýlek již od několika týdnů věku, i přes to, že dítě v noci pláče, má na svědomí zvýšení hladiny již zmíněného stresového hormonu kortizolu v jejich těle.

Studie na dětech mladších pěti let ukázala, že u více než devadesát procent dětí se při návštěvě zdravotní sestry zvýšila hladina stresového hormonu kortizolu a u třetí čtvrtin dětí hladina kortizolu při odchodu domů z ordinace téměř okamžitě klesla.

Profesor Jaak Panksepp, zabývající se neurologií na Washington State University,

který napsal předmluvu ke knize Margot Sunderlandové, potvrzuje, že její argumenty jsou logické. Její knihu přirovnává k ucelenému příběhu, který ve shodě se závěry neurologie vysvětluje vzájemné souvislosti, které by si moudře smýšlející společnost měla vzít k srdci a zamyslet se nad nimi.

Sunderlandová také poukazuje na to, že snaha, aby dítě usínalo samo bez rodičů, je nepřirozený a uměle vytvořený fenomén západní kultury, který může zvyšovat možnost úmrtí malých dětí v postýlkách, což je jev známý jako „sudden infant death syndrome“ (syndrom náhlého úmrtí novorozence) neboli SIDS. Podle Sunderlandové může být jednou z jeho příčin to, že dítěti chybí blízkost rodičů, která má zklidňující účinek na jeho dýchání a funkci srdce. „Ve Velké Británii je každý rok zaznamenáno 500 případů SIDS,“ dodává. „V Číně, kde je ‚co-sleeping‘ zcela běžný, se SIDS vyskytuje tak zřídka, že tento jev zde není dokonce ani pojmenován.“

Jiný kraj, jiný mrav...

Zjištění, která Sunderlandová popularizuje, mohou napomoci pochopení či vyřešení některých spánkových problémů u dětí či nalezení souvislostí s problémy v pozdějším věku. Nicméně je nezbytné brát v potaz kulturní i sociální odlišnosti. Způsob života je odlišný na různých kontinentech a v různých zemích, krajích, národech, ale i rodinách. Každá rodina je originální a má svůj specifický rytmus, návyky, hodnoty a tradice. Nelze tedy bezmyšlenkovitě převzít jeden jev a za každou cenu se jej snažit implementovat do našich podmínek. Nezapomínejme ani na to, že se stále mění kulturní a sociální prostředí v každé zemi. Ještě před dvěma třemi generacemi fungovalo takřka výhradně vícegenerační bydlení, bylo zcela přirozené, že ve společné domácnosti žily až tři generace a malé děti běžně hlídali nejstarší členové rodiny. Ještě o generaci dříve bylo běžné, že celá rodina s několika dětmi obývala pouze jednu místnost a děti spávaly společně v jedné posteli (to je dodnes běžnou součástí kultury asijských či afrických zemí). Je také zcela evidentní, že spaní dětí s rodiči v jedné posteli bude mít na dítě a vztahy v rodině jiný dopad, je-li rodina úplná a funkční, a jiný (bohužel negativní), když je tomu naopak. A například pokud jeden z partnerů pobývá dlouhodobě (třeba kvůli pracovním záležitostem) mimo rodinu a dítě si zvykne usínat v manželské posteli jen s matkou, může jej druhý rodič po návratu z postele vyhánět. To může u dítěte v dalších letech vyústit ve zmatení rolí či konflikt s otcem, byť na nevědomé úrovni. U tématu spaní dětí a rodičů ve společné posteli musí být tedy zapojeny zdravý rozum a intuice. »



**PhDr. Mgr. Šárka Kubcová, Ph.D.,
pedagožka, etopedka a psychoterapeutka**