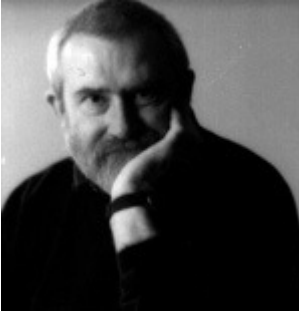


Når børn ikke vil sove.



Når man pejler sig ind på, hvordan og hvornår børn skal, kan eller vil sove, kommer man lige ind i familiens hjerte og familielivets sjæl.

Børn spejler i deres adfærd livet i familien på godt og ondt. Og specielt når de skal sove og opgive den bevidste kontrol over liv og følelser, er hele deres livssituation baggrund for den måde, de opfører sig på. Børn er ikke bare børn. Der er stor forskel på en to-årig og en tolv-årig. Og stor forskel på den betydning, de har for familiens liv. Der er alligevel visse generelle faktorer, som spiller en rolle. Men man kan danne sig et overblik, ved at se på hele situationen. Børn kan, når de skal sove, være påvirket af deres egen situation, deres eget personlige liv. De kan være påvirket af familiens liv, forældrenes og eventuelle søskendes indbyrdes forhold og forhold til dem specielt. Hele familien kan være påvirket af den aktuelle verdenssituation. Dertil kommer så larm og støj og andre forstyrrende elementer i de umiddelbare omgivelser.

Der er altså et hav af indre og ydre faktorer, som spiller en rolle. Hvis man skal se på livet i en god familie, så kan det – let karrikeret – ses på denne måde:

Forældrene er kærlige, kloge og konsekvente forældre med passende selvfølelse og selvtillid. De har føringen i familien og bestemmer efter samråd med børnene. De har sørget for et trygt og harmonisk familieliv, med gode dage med tilpas fællesskab og rimelig forskel på hverdag og fest - et afvekslende fællesliv fyldt med glæde og gensidighed, hvor der er plads til alle, og alle føler sig set og hørt og værdsat, som de er.

I en sådan familie vil de færreste have problemer med at trække sig tilbage i sig selv og trygt sove ind. Forudsat altså, at der også er fred og harmoni i omgivelserne.

Forældrene lægger børnene – eller sørge for, at de kommer i seng - på et tidspunkt, der passer alle - både voksne og børn. De sørger for, at alle får afsluttet dagen sammen, evt. med en historie eller en sang, og børnene vil falde til ro og sove og rekreere sig til en ny og spændende morgendag, hvor den lille familie igen fortsætter sit trygge og sikre liv i kærligt fællesskab.

Derefter har de voksne tid til sig selv og hinanden, inden de selv kan gå til ro, hygge sig sammen og hvile ud før morgendagen.

Og så er det jo ikke engang sikkert, at man opfatter et sådant liv som noget at samle på. Det er i hvert fald sikkert, at det er et glansbillede, som har meget lidt med almindeligt familieliv at gøre, og alligevel indeholder det mange af de elementer, som er vigtige for et godt familieliv.

I det virkelige liv begår man fejl. Kommer i klemme i konkurrencen i skolen eller i samfundet. Mister noget, man holder af, eller får ikke det, man ønsker. Man bliver skuffet, vred og umulig at være sammen med, og de forskellige familiemedlemmers humør behøver ikke at passe sammen. Nogle har kort lunte. Andre er urimelige. Nogle er måske glade og har succes, og det

kan påvirke andre, så de bliver frustrerede og misundelige.

Samlivets svære kunst kommer ustandselig på prøve.

Der er dage, som er bedre end andre. Der kan være perioder, hvor ulykkerne bare vælter ind over familien. I andre perioder går det hele nærmest af sig selv. Under alle omstændigheder kan der være mange årsager til, at børn ikke vil sove, men det vil altid være et signal til forældrene om, at der er noget galt i familien og familiens liv.

Og hvad kan eller skal man så gøre rent konkret – her og nu?

I virkeligheden er det umuligt at sige noget fornuftigt om, hvad man skal gøre her og nu. Generelle synspunkter rækker ikke langt, og der er brug for megen specialviden, hvis ens råd skal nytte noget i de konkrete tilfælde.

På opfordring vil jeg alligevel vove pelsen og sige noget om det at lægge børn i seng, men det må i sagens natur blive på et helt overordnet plan – af hensyn til spalteplassen. Først og fremmest må den voksne tage det hele og fulde ansvar for, hvad der foregår. Børn er på godt og ondt ansvarsfrie, og de er aldrig forkerte. De har altid deres gode grunde til at gøre, som de gør, og det har de voksne for øvrigt også!

Den voksne må sørge for, at "sovesituationen" er i orden med fred og ro i omgivelserne med så få søvnforstyrrende elementer som muligt. Vide med sig selv, at barnet har fået nok at spise og drikke, har fået tisset af og ellers har fået tilgodeset sine elementære behov, så man med god samvittighed kan hævde, at disse faktorer er i orden. (Det er vel svært at være helt sikker?)

Dernæst må man gribe i sin egen barm og spørge sig selv, om der er noget, man selv skal have styr på. Børnene spejler ofte den voksnes sindstilstand. Og hvis det er noget med en selv, så må man se at få ryddet op i det (det er ikke altid enkelt, kan være svært og tage tid og er måske endog helt umuligt!)

Hvis det er noget med barnet – voldsomme oplevelser fra dagen eller noget, som barnet er meget optaget af - så må man få snakket det igennem og få lukket ned for problemerne. (Det er heller ikke altid enkelt!) Hvis det er noget i samspillet mellem den voksne og barnet, må man se at få ryddet op i stridighederne. Huske på, at det er barnet, som har mest ret til at være barnlig og stædig, og at det er den voksne, som skal lægge linjen, stå fast og bestemme. (Det er også svært!)

Og når så alt er i orden, må man konsekvent og sikkert håndhæve sin ret til at være i fred. (Og det er en stor kunst.)

Nu er der så alligevel gjort et forsøg på at omtale nogle af de faktorer, som må være i orden, for at man kan få en god gensidig oplevelse ud af at lægge børn til ro, også selv om det ser broget ud med alle de ting, som skal være i orden.

Man kan så glæde sig over - og måske også undre sig over - at det jo for det meste går af sig selv, når børn skal i seng og sove.

Af Mogens A. Lund. Speciallæge i Børnepsykiatri og Familierapeut.