

Težave s spanjem

Vsi otroci se morajo naučiti spanja skozi noč. Nekateri otroci za to rabijo več časa kot drugi. Neprespane noči pri majhnem otroku so splošna težava. Za nekatere otroke pa je ta proces učenja spanja še posebej težaven in zdi se, da se ga ne bodo nikdar naučili. Taka težava zelo obremenjuje otrokovo družino.

Kako definiramo motnje spanja?

Do enega leta starosti, naj bi vsak otrok ponoči spal. Če se po dopolnjenem enem letu vaš otrok pogosto zbujata ali pa ima obdobja nespečnosti, to odraža motnje spanja. Zavedati se moramo, da imajo vsi otroci težave s spanjem v času bolezni in po njej, med prazniki ali v obdobju stresa. Vendar pa se normalen ritem spanja v nekaj dnevih spet vzpostavi.

Naša pričakovanja glede spanja morajo biti realna – ne pričakujmo, da bo otrok šel zgodaj spat in da bo zjutraj dolgo spal. Otroci spijo le omejeno število ur. Ne obstaja nobena norma, koliko ur mora otrok prespati, to je odvisno od posameznika. V povprečju se čas spanja zmanjšuje za četrto ure na leto do starosti 16 let. Tako petletni otrok v povprečju potrebuje 11 ur spanja, 16 letnik pa osem ur in pol. Ta števila pa se lahko tudi spreminjajo; 16 letnik lahko potrebuje tudi 10 ur spanja, po drugi strani pa obstajajo petletniki, ki imajo dovolj sedem ur spanja.

Kadar sumimo, da ima naš otrok motnje spanja, je priporočljivo voditi dnevnik spanja, kot začetni korak pri reševanju tega problema.

Zakaj voditi dnevnik spanja?

Dnevnik spanja so uporabni iz več razlogov:

- Pomagajo prepoznati nenavaden vzorec spanja. Če otrok na primer spi tudi popoldan, je lahko to vzrok za nespečnost ponoči. Kadar to povežemo, lahko otroka popoldan preusmerimo v kakšno dejavnost, da ne zaspi. Sčasoma morda ne bo imel več potrebe po popoldanskem spancu. Kadar so motnje spanja pri otroku prisotne v času, ko se pojavi kakšna sprememba (npr. otrok spi pri babici), je to znak, da so za vašega otroka zelo pomembne rutine in doslednost.
- Kadar se odločite za modifikacije rutine ali pa vedenjske modifikacije, da bi otroku pomagali pri spanju, vam bo dnevnik v pomoč pri ugotavljanju ali in v kakšni meri to pomaga.
- Dnevnik lahko pokažete otrokovemu učitelju ali drugim strokovnjakom, ki z otrokom delajo, da dobijo boljši vpogled na vpliv otrokovega vzorca spanja na otroka in nenazadnje na vso družino. Ljudje lahko hitro sklepajo, da pretiravate, ko jim rečete, da vaš otrok spi le dve uri na noč, a če jim pokažete tabele, je od tam jasno razvidno, koliko otrok dejansko spi.

- Pri višje funkcionalnih otrocih z avtizmom, je lahko tak dnevnik vizualni opomin za to, da je z njihovim vzorcem spanja nekaj narobe. To lahko nato uporabimo, da ostanejo v postelji.

Kateri so vzroki za motnje spanja?

Težave z uspavanjem in prebujanjem

Odgovor za to se razlikuje od osebe do osebe. Večina otrok z avtizmom v določenem obdobju ima vzorec motenega spanja.

Težave s spanjem lahko razdelimo v dve glavni skupini: težave z uspavanjem in težave s prebujanjem, kjer se otrok ponoči večkrat prebuja.

Ni znano, zakaj so otroci z avtizmom zapostavljeni motnjam spanja. Donna Williams, ki je veliko pisala o življenju z motnjo avtističnega spektra, v svoji avtobiografiji opisuje svoj strah, ko je morala zaspati:

»Spanje ni bil varen kraj. Spanje je kraj, kjer te tema živo požre. Spanje je kraj brez barve ali luči. V temi ne moreš videti svojega odseva. V spanju se lahko zgubiš. Spanec kar pride in ti ukrade nadzor. Vse, kar mi ukrade nadzor, ni moj prijatelj.«

Iz Somebody somewhere, Donna Williams

Ta opis je subjektiven in ni nujno, da opisuje izkušnjo vsakega. V Donninem primeru ji je njen strah pred neznanim preprečeval, da bi v miru zaspala in to je lahko podobno tudi za mnoge otroke z avtizmom. Vendar pa to vsekakor ni edina razlaga.

Težave s prebujanjem so lahko v nekaterih primerih nadaljevanje težav z uspavanjem – kot otrok, ki se ponoči zbudi, da gre na stranišče, potem ne more spet zaspati.

Pri zelo majhnem otroku je to znak, da še nima razvitega ustaljenega vzorca spanja. Kot dojenčke so jih večkrat na noč dojili in ta vzorec zbujanja večkrat na noč še ni bil izkoreninjen. Pri otrocih z avtizmom so lahko ta prebujanja tudi pokazatelj anksioznosti, možne so tudi nočne more.

Strokovnjaki vam bodo morda svetovali, da se težave lotite tako, da vašemu otroku postopno zmanjšujete čas vaše prisotnosti vsakič, ko se ponoči zbudi. Vendar pa se otroci z avtizmom zelo redkokdaj zbuja iz razloga, da bi pridobili vašo pozornost.

Alternativne razlage vključujejo:

Socialni vidik

Otroci z avtizmom morda ne razumejo zakaj in kdaj morajo spati. Pogosto imajo težave z učenjem »zakaj« in v katerem vrstnem redu naj bi se stvari dogajale. Prav zaradi tega otrok morda ne bo povezal odhoda staršev v posteljo s svojo potrebo po spanju. Nekateri otroci bodo imeli težave pri prehodu iz spanja v sobi staršev v svojo sobo. To je lahko povezano s potrebo po istosti pa tudi s potrebo po varnosti v času odhoda v posteljo in spanja.

Melatonin

Gre za hormon, ki ga izloča češarika (epifiza) in ureja vzorec spanja pri živalih. Obstajajo študije, ki dokazujejo, da jemanje nadomestka melatonina pomaga pri premostitvi težav povezanih s časovnim zamikom po daljših potovanjih. Pri otrocih z avtizmom naj bi se melatonin izločal neenakomerno, ob napačnih delih dneva.

Nadomestke melatonina predpiše zdravnik. Določena hrana je bogata z melatoninom – oves, riž, koruza, paradižnik, banane, slive in brazilski oreščki, vendar pa še ni dokazano, da bi hrana bogata z melatoninom dejansko pripomogla k boljšemu spancu.

Preveč dražljajev

Otroci z avtizmom imajo lahko težave s preobčutljivostjo na dotik, vizualne dražljaje ali zvok. To je lahko za otroka tako moteče, da to otežkoča proces uspavanja.

Alergije in preobčutljivost na določeno hrano

Otroci z avtizmom so morda bolj občutljivi na sestavine kot so sladkor, kofein in aditive, ki vzpodbujajo budnost. Če vaš otrok pred spanjem uživa hrano ali pijačo, ki vsebuje omenjene sestavine, je to vsekakor možen vzrok otrokovih težav.

Kaj lahko storimo?

Umikanje določenih sestavin iz prehrane

Če že vodite dnevnik spanja, potem nadzor ne bi smel več biti problem. Če ga ne, pa je priporočljivo, da začnete pisati vsaj beležke, kdaj vaš otrok spi, da boste lahko spremljali napredek.

Spreminjanje otrokove spalne rutine je lahko zelo stresno in če je otrok navajen, da pred spanjem poje ali popije določeno hrano, bo nenadna ukinitve le tega prej dosegla nasproten učinek. Lahko pa to hrano ali pijačo zamenjamo za nesladkano, brezkofeinsko (na primer čokolado zamenjamo za čokolado brez sladkorja, ki jo dobimo v trgovinah na policah za diabetike, uporabljamo rožičevo

moko namesto kakava in čokolade, pijemo vodo namesto sladkanih sokov, uporabljamo rjavi sladkor), kar nekaterim otrokom pomaga.

Alternativno pa lahko določeno hrano postopno ukinjamo (več dni ali tednov), tako da vaš otrok postopoma zauživa vedno manj sladkorja ali kofeina, ne da bi mu to nenadoma vzeli: ponudimo mu en piškot namesto dveh, v čaj damo le pol žličke sladkorja, zmešamo pijače brez kofeina s kofeinsko pijačo, ki jo otrok ponavadi pije. To pomaga tudi pri izboljšanju oralne higiene.

Nekateri zagovarjajo radikalne spremembe v prehrani, kot je popolna izločitev sladkorja in kofeina iz otrokove prehrane. Svetujemo vam, da to poizkusite šele takrat, ko ste prepričani, da delno ali postopno izločanje ni uspešno. Svetujemo vam tudi, da se, preden se lotite izločanja katerekoli hrane iz otrokovega jedilnika, posvetujete s strokovnjakom za prehrano, predvsem zato, da bo prehrana vašega otroka še vedno uravnotežena.

Uporaba tehnik sproščanja

Večina nas ima težave zaspati, kadar smo izmučeni. Težko se je umiriti in zaspati, ko se je okoli nas veliko dogajalo ali pa v primeru, ko na nas zvečer vplivajo razna čustva. Otroci z avtizmom pa se še težje umirijo in izrazijo svoje občutke. Lahko so celo še bolj zaskrbljeni in zmedeni, ko je čas za spanje.

Tehnike sproščanja je mogoče nevsiljivo vpeljati v družinsko življenje. Naštajmo nekaj možnih tehnik:

- Nekaj kapljic sivkinega olja zlijemo v otrokovo kopel. Ima dokazano pomirjevalen učinek.
- Ponudite svojemu otroku masažo. Nekaterim otrokom je direkten stik kože moteč, zato pa so na voljo druge tehnike masaže, kot na primer shiatsu, ki se izvaja preko obleke.
- Nežna masaža stopal, rok ali glave bo pomirila otroka pred spanjem.
- Vpeljite t.i. uro tišine pred spanjem. S tem boste dosegli dva učinka. V tem času se bo otrok lažje umiril in izrazil svoja čustva. Metoda pa bo tudi poučna, saj ga boste navadili določenega vedenja in ravnanja. Velja poudariti, da boste uspešni samo v primeru, da v celotni hiši ali stanovanju vlada v tem času mir. Otrok bo to začutil in se nanj navadil ter lažje zaspal. Če pa se bo v stanovanju ali hiši še vedno razlegal hrup, bo to otroka motilo in se bo težje umiril in zaspal. Metodo začnite izvajati postopoma. Uro pred spanjem mu ne dovolite več biti za računalnikom ali televizijo. Sprva bodo otrokove reakcije hude, sčasoma pa bo prevzel ta vzorec ravnanja. Bodite vztrajni. Za otroka bo lažje, če boste metodo izvajali dnevno ob istem času.
- Veliko strokovnjakov trdi, da imajo tehnike sproščanja celo nasproten učinek. Otroka naj bi vznemirjale in ne sproščale. Nekateri prisegajo na fizično aktivnost. Torej, če bo otrok fizično utrujen, bo najverjetneje hitreje

- zaspal. Veliko otrok z avtizmom ima radih igre z veliko poskakovanja, prevračanja itd. Sami boste vedeli najboljše kaj je dobro za vašega otroka.
- Nekateri starši prisegajo na vaje obogatene z glasbo, kot je npr. joga. Teh vaj je veliko, zato sami presodite kako se vaš otrok odziva na te vaje. Nekaterim otrokom pomagajo pri umirjanju svetilke, ki spreminjajo vzorce.
 - Poslužite se lahko tudi rednega pogovora s svojim otrokom pred spanjem. Otroku ponudite, da piše dnevnik. Otroku bo vanj zapisal svoja čustva, vi pa se boste o zapisanim, z njim lažje pogovarjali.

Vzpostavite vsakodnevni vrstni red

Otroci z avtizmom se dobro odzivajo na vsakodnevne ponavljajoče se dogodke, saj se počutijo varne in imajo dogodke pod kontrolo. Vztrajanje pri dnevni rutini zna biti naporno, vendar če jo prilagodite družinskim potrebam, bo otroku le koristila, še posebej pred spanjem. Preden pa se odločite za neko rutino, je dobro, da upoštevate naslednje:

- Če je možno pripravite večerjo vsak večer ob isti uri.
- Ali slednje že počnete?
- Večerjate zgodaj ali pozno?
- Če je možno, pripravite otroku kopel vsak večer ob isti uri.
- Ali kak del rutine lahko izvajate le doma? Npr. če ima otrok doma kakšen svoj priljubljen kotiček ali morda kakšno igračo.

Večerni postopek naj bo preprost in fleksibilen, kar pomeni, da ni potrebno striktno ob določenem času izvajati določeno aktivnost. Pustite si nekaj časovne rezeve, vendar pa vztrajajte pri vrstem redu. Navajamo primer:

- Ob 18.30h: večerja
- Ob 19.00h: počitek
- Ob 19.15h: napitek in kos sadja
- Ob 19.45h: kopel
- Ob 20.25h: umivanje zob
- Ob 20.30h: čas za spanje
- Ob 07.30h: vstajanje

Kakršnokoli rutino boste že vpeljali, glejte da bo ustrezala tudi vam in vaši družini. Prav gotovo bo trajalo nekaj časa, da bo otrok prevzel spalne navade. Otroku pomagajte tako, da mu vizualno predstavite dnevni red. Tako bo vedel, kaj lahko ob določenem času pričakuje. Priporočljivo je tudi, da si vsakodnevno rezervirate določen čas za pripravo na naslednji dan. Tako npr. priprava šolske torbe ali pa priprava urnika opravil za naslednji dan.

Da bo spanje udobnejše

Spanje, kot ga opisuje Donna Williams, zveni precej strašljivo. Če je to tisto, kar doživlja vaš otrok, potem ni nič čudnega, če se vznemiri, ko je treba iti v posteljo. Vendar pa obstaja kar nekaj načinov, kako se spoprijeti s tovrstnim strahom in otroku pomagati.

Nekateri otroci so še posebej občutljivi za svetlobo. Celo, če je ta zelo šibka, spijo le s težavo. Vdor svetlobe v otroško sobo lahko preprečimo z debelimi in gostimi zavesami.

Prav tako nekateri starši ugotavljajo, da se njihovi otroci ponoči zbudijo že ob najmanjšem šumu. Poleg upoštevanja splošnih nasvetov, kot je ta, da v sobi položimo debelo preprogo ter da skrbno zapiramo vrata, so starši iznašli še bolj svojevrstne rešitve. Neka družina je tako ugotovila, da se njihova avtistična deklica prebudi že ob zvokih preoblačenja v spalnici poleg njene. Težavo so rešili tako, da so njeno posteljo prestavili na drugi konec sobe, da bi prostor zvočno izolirali, pa so steno obili s policami in omaricami. Zgodi se, da celo računalnik, ki ni popolnoma izključen, zmoti spanec. Vašemu otroku pa lahko pomagate tudi s čepki za ušesa ali slušalkami za predvajanje glasbe, če ga seveda ne motijo.

Občutljivost na dotik je pri otrocih z avtizmom izredno pogosta; nekateri otroci občutijo nekatere vrste dotika kot fizično bolečino. Temple Grandin (znanstvenica z avtizmom) opisuje, da ne more spati, če se njeni nogi dotikata ena druge, zaradi česar mora celo med najhujšo vročino nositi pižamo z dolgimi hlačnicami. Nelagodje pa lahko povzročijo tudi vsite etikete ali različni materiali oblačil za spanje. Nekateri otroci se dobro odzivajo na obtežene odeje, narejene iz gostega materiala in polnjene s posebnimi zrcni namesto s puhom. Pritisk odeje je lahko pomirjujoč, saj deluje po načelu »stiskalnice«, ki ga je, da bi se privadila dotikov, iznašla Temple Grandin.

Ravno tako je priporočljivo ugotoviti, če v sobi ali vonji, ki prihajajo v njo, vplivajo na ljudi z izostrenimi čutili.

Morda boste morali prilagoditi tudi razporeditev pohištva v sobi. Pri tem nekaterim otrokom ustreza, da imajo okoli sebe najrazličnejše svoje stvari, spet druge pa to lahko bega. Celo barve zidov ali slik na stenah so lahko moteče. Za podrobnosti si oglejte nasvete z naslovom *Kako ustvariti avtizmu prijazno okolje*.

Pojasnjevanje spanja

Kot je bilo opisano zgoraj, imajo otroci lahko pogosto težave pri razumevanju potrebe po spanju. Pri razlagi le-te, nam lahko pomagajo Social Stories, metoda, ki jo je razvila Carol Gray. Spanje lahko ponazorimo tudi z vizualnimi pripomočki,

kot so diagrami, prav tako pa nam lahko pomagajo otroške knjige, ki vsebujejo biološko razlago spanja.

Primer socialne zgodbe Carol Gray (iz *My social stories book*, Jessica Kingsley Publishers, 2002):

Kaj pomeni, ko ljudje rečejo: »Čas je za posteljo«?

Vsi ljudje spijo.

Večina spi ob ponedeljkih, torkih, sredah, četrtek, petkih, sobotah in nedeljah.

Vsako jutro se zbudijo.

Jaz spim v postelji.

Navadno mami ali oči reče: »Čas je za posteljo«.

To pomeni, da je čas, da grem v posteljo in zaspim.

Avtorske pravice © Jenison Public Schools and the Gray Center for Social Learning and Understanding 2002. Kopiranje z dovoljenjem založbe Jessica Kingsley Publishers.

Zdravila

Ko gre za zdravljenje motenj spanja pri otrocih, na medicinsko posredovanje navadno gledamo kot na skrajni izhod, saj se lahko razvije v navado in s tem ne ozdravimo vzroka problema. V splošnem velja pravilo, da je bolje čimbolj zmanjšati odmerek zdravila, ki ga otrok jemlje, vendar je včasih dobro imeti pri roki blago pomirjevalo, na primer, če načrtujemo potovanje, pa smo zaskrbljeni zaradi posledic potovalne utrujenosti, ali če se nam zdi, da zdravje otroka resnično trpi zaradi slabega spanca. Večina splošnih zdravnikov bo pomirjevalo v takih primerih pripravljena predpisati.

Nekateri starši tudi ugotavljajo, da lahko jemanje zdravil ob hkratnem vedenjskem pristopu, pomaga pri povrnitvi dobrega spalnega vzorca. Kombinacija obojega je ključnega pomena, saj brez vedenjskega posredovanja obstaja velika možnost, da se otrok, ko preneha jemati zdravila, vrne k staremu vzorcu spanja.

Pogoste težave in možne strategije

Dr. David Bramble, strokovnjak za duševno zdravje otrok s posebnimi potrebami, ki dela za britansko organizacijo CAMHS (*Zdravstvene usluge za otroke in mladostnike z duševnimi motnjami*) se že leta ukvarja z motnjami spanja in dela s številnimi otroki, ki imajo SAM (spekter avtistične motnje) in njihovimi

družinami. Predlaga naslednje strategije, ki naj bi jih poskusili starši pri pogostih motnjah spanja otrok (iz konference Britanskega inštituta za težave pri učenju (BILD) 2006: Kako pomembne so ustaljene navade pri avtizmu):

Otroci, ki zahtevajo prisotnost staršev

Postopno umikanje:

1. Ležite ob otroku na postelji tri noči.
2. Ležite na ležišču ob otrokovi postelji tri noči.
3. Tri noči svoje ležišče postopno približujte vratom.
4. Tri noči sedite na stolu v otrokovi spalnici ob odprtih vratih.
5. Tri noči sedite zunaj otrokove sobe ob vratih tako, da vas otrok lahko vidi.
6. Tri noči sedite zunaj otrokove sobe ob vratih tako, da vas otrok ne vidi.
7. Tri noči sedite zunaj otrokove sobe za zaprtimi vrati.

Pomaga lahko tudi, če otroku pripovedujete življenjske zgodbe in ga prek njih skušate prepričati, da je med spanjem varen, tudi če je sam v postelji.

Za nočno zbujanje

Načrtno bujenje:

1. S pomočjo dnevnika spanja ugotovite, kdaj se otrok zbuja tekom noči.
2. Budilko nastavite 30 minut pred časom otrokovega bujenja.
3. Zbudite otroka in mu dovolite, da zaspi nazaj.
4. Če otrok ne zaspi nazaj, ga naslednjo noč poskusite zbuditi 45 minut prej in tako poskušajte, dokler ne najdete najboljšega časa.

Kako zagotoviti, da je otrok zaspan, ko je treba v posteljo

Omejevanje spanja:

1. S pomočjo dnevnika spanja ugotovite, koliko ur povprečno otrok spi na noč.
2. Izračunajte 90 % tega in tako določite novo količino spanca (premaknite čas za v posteljo in/ali bujenje); spanca nikoli ne omejite na manj kot pet ur.
3. Če otrok leži buden, se z njim ukvarjajte v drugem prostoru, dokler se ga ne začne lotevati zaspanost.
4. Izogibajte se dremežu podnevi/daljšemu spancu ob vikendih.
5. Po enem tednu premaknite čas za spanje/bujenje za 15 minut – nadaljujte dokler ne vzpostavite želenega vzorca spanja.

Povzetek

Za nobenega od teh predlogov ne moremo z gotovostjo trditi, da bodo delovali sami od sebe. Izkaže se lahko, da je kombinacija le-teh najbolj učinkovita. Temeljit pregled dnevnika spanja vašega otroka vam bo verjetno pokazal vzrok otrokovih težav, in povedal, katera rešitev je najprimernejša. Ob izvajanju teh

strategij se lahko zgodi, da težava postane večja, preden se zmanjša, vendar je pomembno, da v svojem pristopu ostanete dosledni. Nagrade in pohvale po noči izboljšane spanca bodo spanec pomagale pozitivno okrepiti.

Naspite se tudi sami

Prav nič nenavadno ni, ko strokovnjaki predlagajo, da zapite, ko zaspi vaš otrok. Vsak, ki je že kdaj skrbel za otroka z motnjami spanja, ve, kako težko je to. Naših teles ne moremo preprosto vklopiti in izklopiti kot svetilko. Do takrat, ko vašega otroka končno umirite do te mere, da zaspi, ste lahko preprosto preveč vznemirjeni, da bi zaspali tudi sami. Ponavadi otrok tudi ne zaspi takrat, ko je za vas najbolj primerno, in če imate v družini še kakšnega otroka, bo tudi ta potreboval vašo pozornost, ko vaš otrok z avtizmom zaspi.

Pomembno je, da ste samozavestni glede vaše potrebe po spancu. Pomanjkanje spanja je lahko zelo nevarno (na primer, 20% izmed vseh tragičnih prometnih nesreč se zgodi, ker je voznik zaspal za volanom) in lahko zelo negativno vpliva na vaše splošno fizično in psihično počutje. Noč dobrega spanca je torej izjemno pomembna, a veliko lažje je to reči kot pa storiti.

Poskrbite za varnost

Eden najlažjih načinov za izboljšanje vašega spanca je poskrbeti, da je otrokova soba povsem varna. Če lahko zaspate, vedoč, da se vašemu otroku ne bo nič zgodilo tudi, če se zbudi, ste že korak bližje zmanjšanju vaših skrbi.

V knjigi *Parents' survival manual* (Priročnik za preživetje za starše) Eric Schopler citira veliko staršev, ki so se s tem spoprijeli na zanimiv način. Eden je v otrokovo sobo namestil tako imenovana hlevska vrata. Ko se je zvečer otrok odpravil spat, a je bil še buden, so starši zgornjo polovico vrat pustili odprto, medtem ko je bila spodnja polovica zaprta. Otrok je ostal v sobi, a je lahko še vedno poklical starše, če se je kaj zgodilo. Tako so starši imeli čas in so se lahko pred spanjem sprostili, lahko so pogledali k otroku, ne da bi ga pri tem motili ali zbudili, in lahko so se hitro odzvali, če se mu je kaj zgodilo. Več informacij lahko dobite med nasveti *Kako ustvariti avtizmu prijazno okolje*.

Moj otrok spi preveč

Če začnete pisati dnevnik spanja boste morda ugotovili, da vaš otrok morda ne spi preveč, temveč spi ob napačnem času, naprimer zjutraj ali pa noče iz postelje ob vikendih. Lahko pa tudi ugotovite, da vaš otrok res spi veliko dlje kot bi od njega pričakovali. To stanje je bolj znano kot hipersomnija.

Raziskav o hipersomniji ali tem, koliko vpliva na otroke s posebnimi potrebami, je zelo malo. Obstoječa zdravljenja so omejena na stimulaturna zdravila kot je Ritalin, ki pa niso vedno učinkovita. Priporočamo vam, da kontaktirate svojega osebnega zdravnika ter ga vprašate za nasvet ali napotitev k drugemu pediatru z izkušnjami pri delu z avtističnimi otroci.

Toda pri otrocih z avtizmom lahko obstajajo tudi drugi razlogi, zaradi katerih se nam morda zdi, da spijo preveč. Če vašega otroka zjutraj težko spravite iz postelje, boste morda ugotovili, da njegova potreba po spanju nima nič s tem. Njegova postelja in spalnica je lahko kraj, kjer se počutijo sproščene in na katerega imajo prijetne asociacije. Vsak od nas bi kdaj zjutraj najraje ostal v postelji. Otrokom z avtizmom pa včasih nimajo nekaterih spodbudnih dejavnikov, ki motivirajo druge. Veliko načinov, kako se spopasti s tem problemom je enakih kot v primeru, če otrok spi premalo.

Poskušajte narediti zbujanje kar se da nežno in sproščeno. Eden od predlogov iz knjige *Parents survival manual* je prišel od staršev, ki so zjutraj v sobo spustili njihovo mačko. Tako je njihov sin vstal dobre volje. Nekaj podobnega lahko naredite z otrokovo najljubšo igračo ali ročno lutko.

- Ko se otrok zbujaja, mu predvajajte nežno glasbo.
- Uporabite zajtrk ali druge nagrade kot motivacijo.
- Držite se iste rutine vsak dan.

Za starejše otroke in najstnike se tak način verjetno ne bo zdel primeren, toda ti mladi ljudje imajo najpogosteje težave pri motivaciji za vstajanje. Posebej pri mladih z milejšo obliko avtizma je mogoče, da jih je strah dneva, ki je pred njimi. Lahko tudi trpijo za depresijo, ki vpliva na motivacijo. Pretirano spanje v tej starostni skupini lahko nakazuje zelo resne psihološke probleme in pomembno je, da se temu problemu posvetimo, ne zgolj označimo kot lenost. Še enkrat je pomembno poudariti pomembnost nadzorovanja spanja, saj z njim lahko odkrijemo vzorce, ki nakazujejo na težave.