

TURINYS

Išvadas arba patarimų knygu tėvams dilema | 9

I. KĄ VADINAME NERAMIU MIEGU | 15

1. Kada miegas tampa problema? | 19

- 1.1. Kas yra „normalu“, sprendžia šeima | 20
- 1.2. Šeimos ritmo kūrimas | 25
- 1.3. Kas šeimoje kur, su kuo ir kada miega | 28
- 1.4. Sava lova (kambarys) ar tėvų lova (kambarys) | 30

2. Vaiko amžių atitinkantys miego pokyčiai. Kaip padėti vaikui pergyventi, palaikant tam tikrus jame vykstančius pokyčius | 33

- 2.1. Naujagimio amžius (0–3 mėn.) | 34
- 2.2. Kūdikio amžius (4–12 mėn.) | 45
- 2.3. Ankstyvoji vaikystė (1–2 m.) | 49
- 2.4. Ikimokyklinis (darželinis) amžius (3–5 m.) | 59
- 2.5. Mokyklinis amžius (nuo 6 m.) | 63
- 2.6. Kokio amžiaus vaikas jau turi išmiegoti visą naktį | 64

II. KAS SUKELIA MIEGO SUTRIKIMUS | 69

1. Su kūno pakitimais ir raida susijusios priežastys | 72

- 1.1. Ligos | 72
- 1.2. Vystymosi šuoliai | 77

2. Vaiko amžiaus neatitinkantys migdymo įpročiai | 83

2.1. Migdymas prie krūties arba su buteliuku | 86

2.2. Migdymas nešiojant | 88

2.3. Miego ritualai | 89

3. Psichologinės priežastys | 92

3.1. Šeimos krizės | 98

3.2. Porų bėdos | 100

3.3. Psichinės vieno iš tėvų problemos | 107

3.4. Sudėtingi tėvų ir vaikų santykiai | 113

III. KAIP IŠSPRĘSTI MIEGO PROBLEMAS | 119

1. Vaikų savireguliacinės kompetencijos ugdymas | 124

1.1. Išsiskyrimo ir susitikimo žaidimas | 126

1.2. Mokymasis užmigti pačiam | 136

1.3. Tinkamiausias laikas | 142

2. Supratimas apie tėvų ir vaiko santykius | 150

2.1. Tėvų norai ir įsivaizdavimai | 150

2.2. Vaiko poreikiai ir temperamentas | 154

2.3. Bendras sprendimas | 158

3. Dažniausiai pasitaikantys sunkumai, iškilus sunkumams | 165

3.1. Ankštos gyvenimo sąlygos | 165

3.2. Kai šeimoje yra daugiau vaikų | 166

3.3. Motinos grįžimas į darbą | 168

3.4. Jei vaiką auginate viena | 171

3.5. Naktinis nujunkymas | 174

Baigiamasis žodis | 180