



### Miért alszanak egyedül a gyerekeink?

Ha a családban mindenki, és különösen minden gyermek, saját szobában alszik, hatalmas otthonokra van szükség, amelyeket drága megépíteni, árammal ellátni és fűteni. Azaz, alvási szokásainknak igen jelentős lehet a karbon-lábnyma. Fenntarthatóbb a térkihasználás, és az erőforrásokkal is fenntarthatóbban bánunk, ha egymás közelében/együtt alszik a család.

A középosztálybeli családok egyik igazán különös szokása, hogy gyermekeiket egyedül alvásra nevelik már egészen kicsi kortól. Rafinált módszerek sora segíti a szülőket abban, hogy a gyermekük fejlődésében roppant lényegesnek tartott különalvást sikerrel megvalósítsák, kerüljön ez bármilyen sokba érzelmileg. Mert a dolgot általában mindkét fél megszenvedi: a szülőknek kínzó döntéseket kell hozniuk, hogy mikor és egyáltalán vigasztalják-e a magányát kifejezetten nehezen tűrő síró gyermeket, és ha igen, melyik kialvatlan szülő van soron a vigasztalásban. A gyerekek pedig – különösen a csecsemők - egyszerűen félnek egyedül lenni, az ösztöneik azt súgják, veszélyben vannak a szülei nélkül, ezért nem meglepő, hogy neheztelnek a felnőttekre a szeparációért.



A ma általánosnak számító alvási szokások — szülők az egyik szobában, minden gyerek külön másik szobá(k)ban — egyáltalán nem volt elterjedt a XIX. század vége előtt, akkor kezdett egyre népszerűbb lenni Európában és Észak-Amerikában. Még a gazdag családokban is, ahol amúgy volt bőven miből építkezni, a gyerekek általában együtt vagy a dadusokkal aludtak. A világ számos országában (a fejlett Japánban is!) a mai napig szinte kegyetlenségnek számít, ha egy gyereknek egyedül kell aludnia.

A nyugati társadalmakban az iparosodásnak köszönhető vagyonsodás megváltoztatta az emberek gondolkodását. Az egyén magánszféráját, a lehetőséget, hogy elvonuljon másoktól, különösen éjszaka, az alvás idejére, egyre inkább a civilizáció egyik vívmányaként kezdték értékelni, és több szempontból is hasznosnak gondolták.

A gyárak munkásszállásain például mindent megtettek, hogy próbálják enyhíteni az éjszakai zsúfoltságot, amit egyrészt a betegségek, másrészt az erkölcstelenség melegágyának tartottak.

De nem csak az egészségügyi szempont volt fontos: a különalvás a „fehérség” és „európaiság” egyik meghatározó ismérve is lett. A reformerek támogatták az „egészséges és erkölcsös” egyedül alvást, és nem felejtették el megjegyezni, hogy együtt csak a „vademberek” alszanak, ami nyilván a fejletlenségüknek (primitívségüknek) tudható be.

Az egyedül-alváshoz való újfajta ragaszkodást a XX. században a pszichológia és a gyermekgyógyászat is felkarolta. Tudósok sora állt ki amellett, hogy a gyermeknek saját tér kell, hogy rendszeresen fejlődni tudjon, és meg kell óvni az esetleges traumától is, ami akkor érné, ha együttalvás esetén véletlenül meglátná a szüleit szerelmeskedés közben.

„A lefekvés ideje a szeparáció ideje,” – írta Dr. Richard Ferber 1985-ben – mert, ha a gyermek megtanul a szülei nélkül aludni, akkor onnantól „magára független személyként tekint.”

Természetesen vannak előnyei a saját gyerekszobának: a szülők nem zavarják a gyerekeket az esti tevékenységekkel és a gyerekek se zavarják a szüleiket, ha éppen intimebb órára vágynak; valamint könnyebb a napirendet is betartani, ha mindenki a saját idejében és helyén tud nyugovóra térni. A gyerekek bizonyos kora fölött (tinédzserek) pedig kifejezetten hasznos, ha nem egy légtérben alszik a család...

**Ugyanakkor gazdasági, környezeti és érzelmi előnyei is vannak az együttalvásnak.**

Carol Worthman és Ryan Brown antropológusok szerint az együttalvós társadalmakban a családok összetartóbbak és kevesebb generációk közti konfliktus.

De okozhatja a házastársak közti feszültségek egy részét is, ha a felek saját szobában nőttek fel: hogyan várhatjuk el a „saját erődhöz” szokott gyerekektől, hogy felnőttként tolerálják mások horkolását, mocorgását, ki-be járkálását stb.? Nem véletlen, hogy (az Egyesült Államokban) egyre több ingatlant keresnek külön hálószobával a férjnek és a feleségnek!

Ha együtt aludnánk a gyerekeinkkel, kevesebb lenne a sírás és a félelem, több lenne a bizalom, kipihentebb lenne a (kisgyermekes) szülő, talán kevesebbet veszekednének és könnyebben osztoznának a gyerekeink, és törődésből is többet kapna/adna mindenki.

**Forrás és további információ:** <http://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-oe-reiss-sleep-alone-20170324-story.html>

**A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 96. száma.**

A világ fejletlen kikiáltott felén a családok nagy része szerint a gyermekeknek saját szoba kell. Emiatt az általános vélekedés miatt vesznek sokan elképesztően drága és hatalmas alapterületű házakat, ami több szempontból is vitatható, de mindenekelőtt nagyon kockázatos, ha a dolgok anyagi oldalát nézzük.

Természetesen fontos, hogy a gyermekek el tudjanak vonulni, ha erre szükségük van, de ehhez nem kell feltétlenül saját szoba, megoldás lehet a padlás, egy kerti búvóhely, vagy egy hálófülke is.

A közös gyerekszobának számtalan előnye van. Amikor a gyerekek még kicsik, megnyugtatja őket a tudat, hogy nem egyedül alszanak. Ha már nagyobbak (és egyneműek), az éjszakai nagy suttogós beszélgetések és játékok közelebb hozzák egymáshoz a testvéreket ☺

*(Hogyan altassunk több gyermeket egy szobában? Egy édesanya tippjei)*

Mi emberek közösségi lények vagyunk; különösen a kisbabák és a kisgyerekek igénylik mások (állandó) jelenlétét. A közös szobában lévő testvérek rengeteget tanulnak egymástól: hogyan osszák meg igazságosan a rendelkezésükre álló teret, hogyan tartsanak rendet, hogyan jussanak dülőre egymással a vitás kérdésekben, hogyan játsszanak stb.

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Király Andrea

### Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület  
2100 Gödöllő, Éva u. 4.  
Telefon: 06-20/386-0922  
E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)  
Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)  
[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

