РОЛЯТА НА СЕМЕЙСТВОТО ЗА ФОРМИРАНЕ НА ЗДРАВОСЛОВНИ НАВИЦИ ЗА СЪН ПРИ ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ ОТ РОМСКА ОБЩНОСТ

Н. Бойчева[1], М. Величкова[2]

[1]Катедра по сестрински грижи, ФОЗ, Медицински университет – Пловдив
[2]Катедра "Педагогика и управление на образованието", Педагогически факултет, Пловдивски университет "П. Хилендарски"

THE ROLE OF THE FAMILY IN FORMING HEALTHY SLEEP HABITS IN PRESCHOOL CHILDREN FROM THE ROMA COMMUNITY

N. Boycheva[1], M. Velichkova[2]

[1]Department of Nursing, Faculty of Public Health, Medical University – Plovdiv
[2]Department of Pedagogy and Education Management, Faculty of Pedagogy, Plovdiv University "Paisiy Hilendarski"

Резюме. Въведение: *Сънят е ключов фактор за нормалното физическо, емоционално и когнитивно развитие на детето. В предучилищна възраст пълноценният сън подпомага растежа, концентрацията и поведението, а формирането на здравословни навици зависи в голяма степен от семейната среда. При ромските семейства начинът на живот, културните традиции и силната семейна привързаност оказват влияние върху режима на сън на децата.* ***Цел:*** *Да се изследва ролята на ромското семейство в изграждането на здравословни навици за сън при деца в предучилищна възраст и да се анализират културните и социалните фактори на влияние.* ***Материал и методи:*** *Проучването е проведено през периода 2023 г. – 2024 г. сред 270 родители от ромски произход с деца в предучилищна възраст. Използвани са авторска анкетна карта и полуструктурирано интервю, с цел правилна интерпретация на въпросите от респондентите. Данните са обработени чрез статистически програмен пакет SPSS ver. 23.0.* ***Резултати и обсъждане:*** *Влиянието на ромската култура и семейството определят ежедневието на детето. При ромските деца често липсва фиксиран режим на сън – 26% си лягат след 22.00 ч., 18,5% нямат определен час за лягане, а 8% заспиват заедно с родителите си. Половината от децата се събуждат след 9.00 ч., което отразява късния семеен ритъм. Положителен факт е, че 60% от децата спят следобеден сън, което подпомага възстановяването и адаптацията им. За ромските родители спазването на ограничения не е ценност, заложена в културните им традиции. При възпитанието на децата не се отдава голямо значение на спазването на дневен режим.* ***Заключение:*** *За да се изгради по-здравословен дневен режим на сън при децата роми, не трябва да се променя ромската идентичност, а да се използват нейните силни страни – сплотеността, обичта и грижата. С подкрепата на здравни медиатори и специалисти може да се постигне баланс между традицията и нуждите на детето, благодарение на което сънят да се превърне в ресурс за здраве.*

Ключови думи: *ромско семейство, деца роми, сън, предучилищна възраст, навици на сън, културни особености, семейна среда*

Abstract. Introduction: *Sleep is a fundamental factor for the normal physical, emotional, and cognitive development of young children. In preschool age, adequate and high-quality sleep supports growth, concentration, and behavioral regulation, while the establishment of healthy sleep habits is strongly influenced by the family environment. Among Roma families, lifestyle, cultural traditions, and strong family connectedness play a significant role in shaping children's sleep patterns.* ***Aim:*** *To investigate the role of the Roma family in the development of healthy sleep habits among preschool-aged children and to analyze the cultural and social factors that influence these habits.* ***Materials and Methods:*** *The study was conducted between 2023 and 2024 among 270 Roma parents with preschool-aged children. A researcher-designed questionnaire and semi-structured interviews were used to ensure accurate interpretation of the items by respondents. Data were analyzed using the statistical software package SPSS version 23.0.* ***Results and Discussion:*** *Roma cultural norms and family dynamics strongly shape children's daily routines. A fixed sleep schedule is often absent: 26% of children go to bed after 22:00, 18.5% have no specific bedtime, and 8% fall asleep together with their parents. Half of the children wake up after 09:00, reflecting a generally late family rhythm. A positive finding is that 60% of the children take an afternoon nap, which supports their recovery and adaptation. For many Roma parents, adherence to restrictions or structured routines is not a culturally rooted value, and daily schedules are not emphasized in child-rearing.* ***Conclusion:*** *Promoting healthier sleep routines in Roma preschool children does not require altering Roma cultural identity but rather building upon its strengths-family cohesion, affection, and care. With the support of health mediators and professionals, it is possible to achieve a balance between traditional practices and the developmental needs of the child, enabling sleep to function as a key resource for health.*

Key words: *Roma family, Roma children, sleep, preschool age, sleep habits, cultural characteristics, family environment*

Въведение

Сънят е основен елемент от здравословното развитие на детето в предучилищна възраст и играе ключова роля за физическото, когнитивното, емоционалното и социалното му благополучие [1].

Един от основните физиологични механизми, свързани със съня, е секрецията на растежния хормон (соматотропен хормон), който се освобождава по време на дълбокия бавновълнов (slow-wave) сън. Той подпомага развитието на детския организъм, стимулира растежа на кости, мускули и тъкани. Недостатъчният сън може да наруши тези процеси и потенциално да забави нормалното физическо развитие и растеж на детето [2]. При деца в активна фаза на растеж (3-7 години) редовният и пълноценен сън е пряко свързан с оптималното физическо развитие [3].

Сънят е фундаментален и за когнитивното развитие на детето. При пълноценен сън се развива консолидиране на паметта, вниманието, ученето и езиковото развитие. Изследвания показват, че деца, които спят достатъчно и качествено, демонстрират по-добро представяне в клас и са с по-висок IQ резултат. С кратък или фрагментиран сън са свързани по-нисък капацитет на работната памет, невнимание и прояви, наподобяващи капризност и раздразнителност [4]. Периодът между 3-тата и 7-ата година е време на активен растеж и интензивно развитие на нервната система, когато добрата хигиена на съня подкрепя ученето, поведението, концентрацията и имунната система [2, 5]. Според международните препоръки децата в тази възрастова група се нуждаят от средно между 10 и 13 часа сън в денонощието [6]. Децата с пълноценен и достатъчен сън са емоционално по-стабилни, при тях се наблюдава нормално поведенческо развитие. Проявяват по-малко раздразнителност, с по-добро настроение са и не реагират бурно на стресови ситуации. Краткият нощен сън е свързан с по-ниски резултати както в речниковото развитие, така и в емоционалната сфера [7].

Специално внимание заслужава хигиената на съня. Тя представлява съвкупност от здравословни навици и условия, които подпомагат възстановителния сън. През това време се активират важни хормонални и невробиологични процеси.

Семейната среда влияе пряко върху формирането на здравословни навици за сън, както и върху моделите на поведение, които детето наблюдава ежедневно. Ролята на семейството е водеща за създаването и изграждането на навици, рутина и позитивно отношение към съня [8]. Ромската общност е разнообразна по своята култура, традиции и начин на живот [9]. Й. Нунев класифицира ромските семейства в България и ги описва като традиционни, аномирани и модерни [10]. Според изследователя *традиционните ромски семейства* не се различават особено много от общоприетите представи за традиционното семейство, в което присъстват йерархия и силно изразена патриархална ценностна ориентация. Спрямо духовните ценности в тези семейства образованието и възпитанието на децата се възприема като нужно и добро, спазват се ромските традиции. 60% от ромските деца растат в такива семейни условия. Тези семейства се срещат най-често в селата или в малките градове. *Аномираните семейства* са се откъснали от собствената си културно-етническа принадлежност и от традициите си, но не са възприели нови. Нунев описва това явление като „духовен вакуум" [10]. Според изследванията му в аномираните семейства ролите на родителите не са ясно очертани. Често отсъства единият от родителите, а мизерията и нищетата се възприемат за нещо нормално. Аномираните семейства се срещат в големия град, в тях се отглеждат около 35% от ромските деца. Децата растат в нездрава социална среда, ориентирана към „материални ценности", получени лесно от улицата. Много често са въвличани в кражби и побоища, липсват всякакво възпитание и родителски контрол. *Модерните семейства* са около 5-6%. В тях ясно са очертани ролите „родител-дете". Приобщени са към българската или турската общност. Родителите са получили висока степен на образование, децата са възпитани и са насочени към образователния процес [10].

Грижите и възпитанието за децата от ромски произход в ранна възраст (до 7 год.) обикновено са съсредоточени основно в семейството. В домашната среда процесите на социализация и възпитание са тясно свързани [11]. Семейната структура в ромските семейства е многопластова, включваща освен родители също и баби, дядовци, братя, сестри, лели, вуйчовци и други родственици, живеещи в едно домакинство. Тази близост и висока семейна ангажираност представляват ценен ресурс за развитието на децата, но може да окажат влияние върху организацията и режима за сън.

Целта на проучването е да се изследва ролята на ромското семейство в изграждането на здравословни навици за сън при деца в предучилищна възраст и да се анализират културните и социалните фактори на влияние.

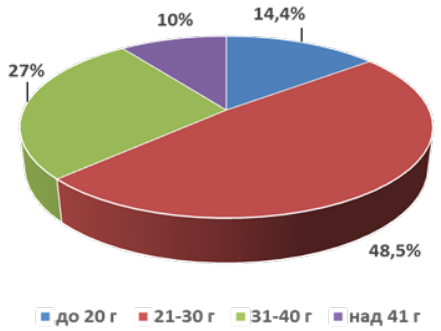
Материал и методи

Проведено е анонимно анкетно проучване сред 270 ромски родители с деца в предучилищна възраст, през периода 2023-2024 г. Анкетната карта включва демографски данни, въпроси, свързани със социо-икономическите условия в семейството, в което се отглежда детето. Въпросите са насочени към изследване на основните фактори, които влияят върху начина на отглеждане на децата, изграждането на здравни навици, часовете на заспиване и събуждане, наличието на дневен сън и семейните нагласи към режима на детето, както и свързаните с това родителски практики.

Използвано е и полуструктурирано интервю с цел правилна интерпретация на въпросите от респондентите и извличането на максимална информация в дълбочина. Приложени са дескриптивен и вариационен анализ, коефицент на Pearson и χ^2 за анализ на номинални данни. За ниво на значимост беше прието $P < 0.05$. Данните са обработени чрез статистически програмен пакет SPSS ver. 23.0.

Резултати и обсъждане

Възрастовата граница на анкетираните роми в проучването варира в широки граници – най-младият участник е 16-годишен, а най-възрастният – на 50 г. Средната възраст на изследвания контингент е 28,76 ± 0,46 г. (фиг. 1).



Фиг. 1. Разпределение по възраст при ромски етнос

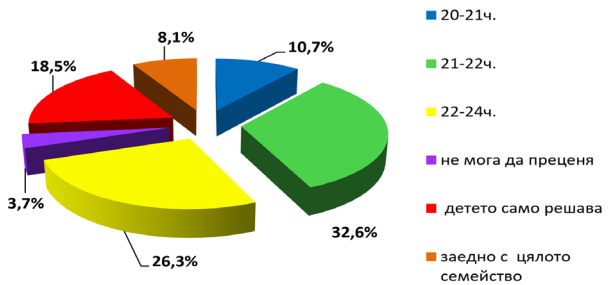
Социално-демографската характеристика на изследваните ромски фамилии е представена на табл. 1.

Таблица 1. Социално-демографска характеристика на изследваните ромски семейства

Показатели	Роми	
	брой	%
Пол		
• жена	250	92,6
• мъж	20	7,4
Етническо самоопределение		
• българи	38	14,1
• роми	79	29,3
• турци	136	50,4
• други	17	6,3
Образование		
• висше	27	10,0
• полувисше	10	3,7
• средно	65	24,1
• основно	132	48,9
• без образование	36	13,3
Семеен статус		
• неженен	79	29,3
• женен	178	65,9
• разведен	13	4,8
Финансово състояние		
• мн. добро	25	9,3
• добро	231	85,6
• лошо	14	5,2
Местоживеене – град	270	100

Мнозинството от ромските семейства смятат, че живеят добре, като 85,6% от анкетираните роми определят финансовото си състояние като „добро". Това е характерно за ромския етнос, който се задоволява с по-ограничени материални ресурси. Социално-културните особености и адаптивността към ниски стандарти на живот допринасят за тази субективна представа за благосъстояние. Само 9,3% от анкетираните роми посочват ,,много добро" финансово състояние, а 5,2% – „лошо". Социалните и икономическите условия, оказват влияние върху пълноценния сън. Жилищната пренаселеност, използването на общи стаи от всички членове на домакинството, липсата на лично пространство (детски кът, собствено легло или стая) водят до нарушение в ритъма на съня и до трудно заспиване на детето. Вечерната активност на възрастните и на родителите са често срещани фактори, които могат да затруднят поддържането на постоянен режим на сън при уязвими общности [12].

Изградените навици за нощен сън при децата от ромски произход отразяват начина на живот на семейството. Традициите, които се спазват в ромското семейство, определят ритъма на домакинството и средата, в която растат децата. Данните от проведеното изследване показват, че сънят в ромските семейства често не следва строг режим, а естествения ход на ежедневието. При изследване на нощното заспиване около половината от анкетираните респонденти (43,3%) споделят, че децата им си лягат вечер в диапазон от 20-22 ч. Около 26,3% от децата будуват до късно вечер и си лягат след 22-24 ч. Ромските родители не поставят граници на децата си, оставят ги сами да решават кога да си лягат. При възпитанието на децата не се отдава голямо значение на спазването на дневен режим. Поради тази причина 18,5% от децата нямат определен час за нощен сън и 8,1% си лягат заедно с възрастните. Само 3,7% от родителите не могат да определят кога си ляга детето (фиг. 2).

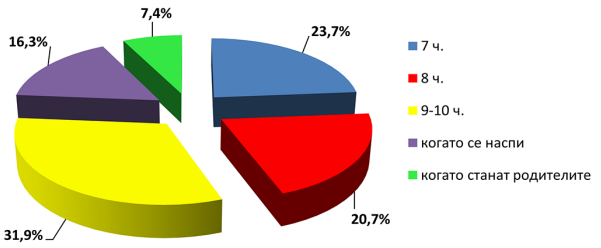


Фиг. 2. Часове за нощен сън на деца роми

За ромските родители това не е проява на безотговорност, а по-скоро на доверие и свобода, дадена на детето. За ромите спазването на ограничения и условности не е ценност, заложена в културните им традиции. Затова спазването на дневен режим от детето не е от значение и родителите не го прилагат. В същото време, липсата

на граници в режима на сън неминуемо се отразява на детския организъм. Ако детето не заспива навреме, не може да премине през пълния цикъл на дълбок и възстановяващ сън, който е нужен за растежа и работата на нервната система [1]. Ромското семейство се характеризира със силно изразена семейна връзка, чувство за принадлежност, взаимопомощ и подкрепа между поколенията [10, 13, 9]. В много ромски домакинства вечерните часове не се възприемат като време за почивка, а като време за общуване. Членовете на семейството прекарват значителна част от времето си заедно, като вечерните часове често са период на активни социални взаимодействия (събирания, празнувания на всички християнски и мюсюлмански празници, честване на рождени дни, гостувания, музика, танци). Това създава приповдигната и по-оживена семейна атмосфера, усещане за топлина и обединеност, което е в основата на ромската култура и семеен дух [10, 13, 9, 14]. От гледна точка на здравето на детето този модел често измества границите на съня към по-късните часове и нарушава биологичния му ритъм. Съвместното спане на деца и родители при ромите е резултат както от културна традиция, така и от ограничени материални условия. Това води до близост и емоционална свързаност. Тази традиция представлява ценен ресурс за развитието на детето. Създава му чувство за сигурност и спокойствие, но нарушава ритъма на съня и може да доведе до по-късно лягане или по-често прекъсване на нощната почивка.

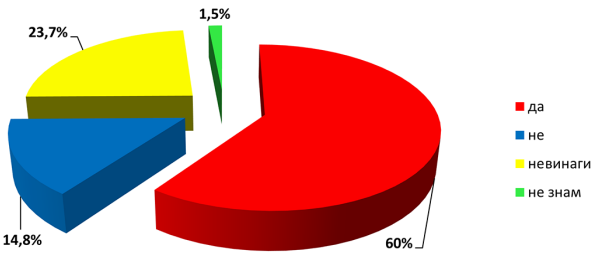
Късното заспиване вечер предопределя и късното ставане сутрин. Това се потвърждава и от данните за събуждането сутрин (фиг. 3).



Фиг. 3. Часове за сутрешно събуждане на деца от ромски произход

Почти половината от ромските деца стават след 9 часа, а близо 16% нямат определено време за ставане – те се будят, когато възрастните стават или когато се събудят сами. Така се затваря един цикъл – късно лягане, късно ставане и липса на постоянен дневен режим. Това не е навик, а модел, който влияе върху концентрацията, поведението и физическата активност на децата през деня [8, 15]. При продължително нарушаване на съня организмът на детето не успява да се възстанови напълно. Това може да се отрази на имунната система, на апетита и дори на емоционалния баланс. Липсата на достатъчен сън повишава риска от тревожност, раздразнителност и хиперактивност. Децата, които не спят достатъчно, по-трудно се съсредоточават и по-бавно реагират в учебна среда [16]. Хигиената на съня и вечерните ритуали преди заспиване намаляват стреса и подпомагат емоционалната регулация. Качественият сън не е само въпрос на продължителност, но и на ритъм и спокойна подготовка преди лягане. Рутината от повтарящи се, характерни дейности в определен ред и време помага на детето да се чувства сигурно и подготвено за сън [17]. Включването на успокояващи дейности, като четене на приказка, тих разговор, кратка релаксация или топъл душ, подпомага плавния преход към нощна почивка. Изследвания показват, че прекомерното екранно време, особено след 19 ч., нарушава способността на детето да заспи и влошава качеството на съня [16, 20]. Семейства, които поддържат постоянен режим на лягане, ограничават стимулиращите дейности вечер и създават спокойна атмосфера, подпомагат стабилизирането на здравословни навици за сън.

Следобедният сън, който е не по-маловажен от нощния и подпомага растежа на децата, много често е пренебрегван от някои родители, затова липсва от дневия режим на детето. В настоящото изследване се наблюдава положителен аспект – следобедният сън присъства при 60% от ромските деца, което е много добър показател. Останалите 40% от децата не спят пълноценно през деня (фиг. 4).



Фиг. 4. Следобеден сън на деца от ромски произход

При малките деца следобедният сън е необходим за консолидиране на паметта, вниманието и развитието на двигателните умения [7]. В предучилищна възраст кратката дневна почивка подпомага растежа, регулира емоциите и дава на детето спокойствие през втората половина на деня [6, 19]. Този навик може да се използва като добра основа за изграждане на по-структуриран дневен режим.

За да се формират и изградят здравословни навици за сън при ромските деца, е необходимо фокусът да е насочен към обучение на ромските родители. Този процес изисква разбиране, търпение и уважение към културния контекст на етноса. Ромските семейства често приемат нови практики, когато те се представят с емпатия и индивидуален подход, чрез здравни медиатори, учители или специалисти, които познават общността [18].

Заключение

Сънят като елемент от здравословния начин на живот не се определя само като почивка. Той е биологичен процес, който активира механизми за растеж, възстановяване и психична стабилност. При подрастващите регулира правилното отделяне на хормона на растежа, оптималното когнитивно развитие и емоционалния баланс. Поддържането на здравословни навици за сън в детска възраст оказва дългосрочен ефект върху качеството на живот. При изследване на съня на ромските деца резултатите показват влиянието на ромската култура и семейството, което определя ежедневието на детето. За да се изгради по-здравословен дневен режим, не трябва да се променя ромската идентичност, а да се използват нейните силни страни – сплотеността, обичта и грижата, а върху тях да се надгражда. Добри практики могат да бъдат специализирани образователни програми и съвместни инициативи между училища, детски градини и социални служби, които да подпомагат семействата в създаването на стабилна и здравословна домашна среда. С подкрепата на здравни медиатори, изявени роми от общността и специалисти, работещи в ромска общност, може да се постигне по-добър баланс между традицията и нуждите на детето, така че сънят да се превърне в истински ресурс за здраве и развитие.

Библиография

1. Mindell JA, Owens JA. A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
2. Liu J, Ji X, Pitt S et al. Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. World journal of pediatrics. 2024 Feb;20(2):122-32.
3. American Academy of Pediatrics. Sleep Duration and Quality in Children and Adolescents. Pediatrics. 2016;138(6):e20161642.
4. Vaughn B, Elmore-Staton L, Shin N, El-Sheikh M. Sleep across early childhood: implications for internalizing and externalizing problems, socioemotional skills, and cognitive and academic abilities in preschool. Front Psychol. 2021;12:795.
5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2021.
6. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert S et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. Sleep Health, 2015; 1(1), 40-43.
7. The Role of Sleep in Child Development: A Comprehensive Guide. 2024. childdevelopmentjournal.com
8. Sadeh A, Mindell JA, Owens J. Why care about sleep of infants and children? Sleep Medicine Reviews. 2011. Oct;15(5):335-7.
9. Ringold D, Orenstein MA, Wilkens E. Roma in an expanding Europe: Breaking the poverty cycle. Washington, DC: World Bank, 2012.
10. Нунев Й. Ромското дете и неговата социална среда. София, 1998. // Nunev Y. The Roma Child and Its Social Environment. Sofia, 1998.
11. Попова Сн. Модели на възпитателни взаимодействия „родител-дете". Личностно развитие на учениците в съвременното образование и общество. Том VIII. УИ „Н. Рилски", Благоевград, 2016. // Popova Sn. Models of Educational Interactions "Parent–Child". Volume VIII. Blagoevgrad, Personal Development of Students in Contemporary Education and Society, University Publishing House "N. Rilski", 2016.
12. Buxton OM, Chang AM, Spilsbury JC et al. Sleep in the modern family: Protective family routines for child and adolescent sleep. Sleep Health. 2015, 1(1), 15-27. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.002
13. Ковачева Л. Съкровен свят. Празнично-обредна система на ромите в Средна Западна България. София, Просвета, 2015. // Kovacheva L. The Sacred World: The Festive and Ritual System of the Roma in Central Western Bulgaria. Sofia, Prosveta, 2015.
14. Kolarova D. Cultural context and parenting practices among Roma families in Bulgaria. Sociological Problems. 2018, 50(2), 192-207.
15. Hale L, Parente V, Phillips G. Social and demographic predictors of preschoolers' bedtime routines. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics. 2019, 40(1), 23-30.
16. Carter B, Rees P, Hale L et al. Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics. 2016, 170(12), 1202-1208. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341
17. Mindell JA, Leichman ES, DuMond C, Sadeh A. Sleep and social-emotional development in infants and toddlers. Sleep Medicine Reviews. 2017, 34, 21-28.
18. European Commission. Roma inclusion policies and health: EU framework for national Roma integration strategies. Brussels: European Commission, 2020.
19. Taveras EM, Rifas-Shiman SL, Oken E, Gunderson et al. Short sleep duration in infancy and risk of childhood overweight. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 2008, 162(4), 305-311.
20. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. Sleep Medicine. 2010, 11(8), 735-742. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006

✉ *Адрес за кореспонденция:*
Недялка Бойчева – ORCID ID: 0000-0003-2843-0216
e-mail: Nedyalka.Boycheva@mu-plovdiv.bg