

MOTNJE SPANJA

nočne more, nočne groze



Nočne more in nočne groze so pri otrocih precej pogosta težava, saj se pojavljajo pri približno četrtini otrok v predšolskem obdobju. Ponavadi se pojavijo v zgodnjem otroštvu, med 3. in 6. letom starosti, lahko pa tudi že prej okoli 2. leta. Večinoma minejo same od sebe do 8. leta starosti. O njih ne vemo veliko, saj je proučevanje možno šele, ko je otrok zadosti star in o njih lahko zanesljivo poroča.

Ponavadi nastanejo, ker imajo otroci v predšolskem obdobju bujno domišljijo in intenzivno doživljajo okolje, ki jih obdaja, pri tem pa imajo še omejeno sposobnost ločevanja resničnega od neresničnega.

Razlogi pa so lahko tudi drugi, na primer gledanje risank, filmov in igranje igrice z nasilnimi prizori, pomanjkanje spanja ali povišana telesna temperatura, lahko so doživeli kakšno travmatično izkušnjo npr. odvajanje od pleničk, siljenje na kahlico ali stranišče, telesno kaznovanje, nasilno ločevanje od staršev, pretirano odkrito spolno obnašanje vpričo otroka (kot je golota, skupno kopanje, dotiki odraslih na intimnih delih) in stres npr. selitev, rojstvo sorojenca ali smrt otroku pomembne osebe. Vse to so dejavniki, ki lahko vplivajo na nastanek nočne more ali nočne groze.

NOČNE MORE so zastrašujoče sanje, ki se običajno pojavijo proti jutru in se jih otrok živo spomni. Lahko se pojavijo tudi kadar ima otrok tik pred spanjem težko večerjo, če ostane predolgo pokonci ali pa ima le neizpraznjen mehur.

Pri nočni mori se otrok običajno zbudi in sanje lahko živo obnovi.

Kako lahko pomagam?

- urejena higiena spanja - spanje vedno ob istem času in na isti način, brez močne aktivnosti pred spanjem,
- otrok naj spi v tihem in prijetnem prostoru,
- pred spanjem zagotovimo, da ima otrok izpraznjen mehur,
- lahko uporabimo ''pršilo proti pošastim'',
- ob nočni mori otroka mirno in nežno potolažimo,
- neutemeljene strahove obrazložimo z razumevanjem, pri tem pa otroku zagotovimo, da ga bomo obvarovali,

- o nočnih morah se lahko naslednji dan pogovarjamo, obrazložimo, da jih imajo vsi ljudje, nočno moro lahko z otrokom kreativno preoblikujemo v zgodbico s hecnim ali srečnim koncem (alternativni razplet).

NOČNE GROZE se običajno pojavijo v prvi polovici noči, v prvih urah spanja, ko otrok nenadno preide iz globokega spanja v bolj površinsko fazo spanja. Trajajo lahko od 2 min pa do 40 min, ima pa jih okoli desetina otrok. Otrok nočne groze doživlja zelo intenzivno, lahko močno kriči, se joka, hitro diha. Občutek imamo, da je buden vendar v resnici še vedno spi. Takšnih sanj se otrok ne spominja, minejo pa običajno do šestega leta starosti same od sebe in brez strokovne obravnave.

Kako lahko pomagam?

- otroka ne zbudimo, ker ga v tem stanju ne moremo potolažiti,
- otroku lahko mirno prigovarjamo, ga tolažimo, da bo minilo, ga božamo,
- tako kot pri nočnih morah je tudi tu zelo pomembno, da je urejena higiena spanja - spanje vedno ob istem času in na isti način, brez močne aktivnosti pred spanjem,
- otrok naj spi v tihem in prijetnem prostoru,
- sproščanje pred spanjem (mirna glasba, otrok naj si predstavlja da leži na mehkem oblaku, ki ga popelje v spanje,...)

Če se nočne more in groze pojavljajo pogosto, tudi po 8. letu starosti in če povzročajo strah in anksioznost v budnem delu dneva, lahko kažejo na prevelik stres in zahtevajo posebno pozornost, takrat je priporočljiv obisk zdravnika.

Četudi otrok nima nočnih mor ali groz je vsekakor zelo pomembno, da pri otroku poskrbimo za urejen ritem in zadostno količino spanja (10h-12h). Kadar pa se nočne more pojavljajo, moramo otroku verjeti in ga pri tem ne ignoriramo. Prav tako nanj ne smemo biti jezni!

pripravila: Anja Svetlin, univ. dipl. pedagog

Viri:

- Marjanovič Umek, L. (ur), Zupančič, M. (ur.): Razvojna psihologija, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana 2004, str. 337-339.
- <http://www.viva.si/Otro%C5%A1ke-bolezni-Pediatrija/336/Motnje-spanja-pri-otroku?index=1>
- http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Nightmares_and_children
- http://www.babycenter.com/0_nightmares-why-they-happen-and-what-to-do-about-them_67319.bc
- <http://www.parenting-ed.org/handout3/Specific%20Concerns%20and%20Problems/nightmares.htm>