

Nočne môtore so pri otroku, v določenem obdobju, pogost pojav. Pojavijo se lahko okoli tretjega leta starosti in običajno minejo same od sebe med šestim in osmim letom starosti.

Nočne môtore niso nevarne, povezane so z otrokovo bujno domišljijo, nanje pa lahko vplivajo tudi drugi dejavniki (televizija, računalnik, ...).

Otroci doživljajo vsakdanje stvari in dogajanje okoli sebe drugače kot odrasli in vse to podrobno predelujejo ponoči v svojih mislih.

Med nočnimi môtami postane otrok *nemiren*, ima *pospešen srčni utrip*, je *bled* in *se poti*. Iz môtore je otroka običajno lahko prebuditi, pogosto pa se ne bo spominjal, kaj je sanjal.

Strokovnjaki menijo, da **so nočne môtore posledica stresa ali čustvene vznemirjenosti otroka** (bolezen, hrup, stres, smrt v družini, ločitev, selitev, pomanjkanje spanja, povišana telesna temperatura, konflikti s starši ali sorojenci...).

Vsaka nočna môtora vsebuje pomembne informacije o čustvenem stanju otroka in če **otroka poslušamo** in smo pozorni na informacije, ki nam jih bo zaupal glede grdih sanj, **bomo pogosto zaznali, kaj ga teži**.

KAKO LAHKO POMAGAMO OTROKU Z NOČNO MÔRO?

- otroka pomirimo z božanjem in nežnim prigovarjanjem,
- vzemimo ga v naročje in ga potolažimo,
- že pred spanjem poskrbimo za umirjanje (preberemo pravljico, se pogovarjamo o lepi stvareh),
- ustvarimo vsakodnevno večerno rutino,
- poskrbimo, da gre otrok pred spanjem na stranišče,
- če se otrok boji senc, ki zvečer v sobi ustvarjajo strašne podobe, mu priskrbimo nočno lučko, da jo bo imel poleg sebe (postopoma zmanjšujemo jakost svetlobe),
- ob sebi naj ima plišaste igračke, če se bo tako počutil bolj varno,
- poskrbimo, da tema postane nekaj vznemirljivega (zvečer se z otrokom odpravimo na sprehod, na opazovanje zvezd, zakurimo ogenj, pričarajmo večerjo samo ob svečah,...).

NOČNE GROZE

Nočne groze **niso** nočne môtore. Običajno se pojavljajo v prvi fazi spanja, uro ali dve po tistem, ko zaspimo. V primerih **nočnih groz se**

otrok sunkovito zbudi, kriči in joka. Lahko se zgodi, da bo imel odprte oči, a nas sploh ne bo videl. Njegovo *dihanje je lahko sunkovito*, pogosto *se poti*. Zdijo se prestrašeni. Ko otroka poskušamo potolažiti, nas lahko odriva stran od sebe, a takrat se otrok v bistvu nahaja vmes med stanjem spanja in budnosti.

Nočne groze številni strokovnjaki povezujejo z nezadostno količino spanja, preutrujenostjo. Zaradi tega je pomembno, da vpeljemo pred spanjem umirjeno večerno rutino in da otrok hodi spat dovolj zgodaj, da se lahko naspri in spočije.

V današnjem času smo večinoma vsi pod vplivom nenehnih sprememb in nočne more so pri otrocih pogost odziv na te spremembe. Tako kot se pojavijo, običajno tudi minejo. Kadar postanejo nočne môtore del otrokovega vsakdanjika, pa je to znak, da moramo starši preveriti, kaj je tisto v življenju našega otroka, kar mu povzroča stisko ter se potruditi te sprožilce čimprej odpraviti.



Uporabljena in priporočena literatura:

Baumgart, K. (2007). Larina zvezdica in pošasti iz sanj.

De Bode, A. (1997). Strah me je teme.

De Bode, A. (1997). Strah me je teme (za starše).

Burfoot, E. (2008). Pritihotapil se je mrak.

Casalis, A. (2010). Mišek Tip. Strah me je!

Chine, A.C.C. (2021). Rožle ne more zaspati

Crowth, K. (2012). Škrt škrt kra čof!

Duquennoy, J. (1994). Strahci na večerji. Operacija strahec.

Genechten, G. (2002). Rik se ne boji.

Moost, N. (2006). Sami junaki.

Petigny, A. (2007). Matevž noče zaspati.

Revija Malček (2013). Nočne more pri otrocih.

Rondall, R. (2017). Še malo se pocrklijava.

Waddell, M. (1988). Ali ne moreš zaspati, mali Medo?

Wagener, G. (1996). Vampirčka je v temi strah.

Wild, M. (2020). Goska Lučka.

Wrightson, P. (1990). Strahec.

Domišljija ustvarja resničnost.

(Richard Wagner)

NOČNE MÔRE PRI OTROCIH



Svetovalna služba VVZ Slovenj Gradec