



Har barnet mareritt?

Det er mange årsaker til at små barn våkner om natten og gråter. Hvis barnet ikke har et tilstrekkelig utviklet språk, kan det være vanskelig å avgjøre om barnet har mareritt eller om det er noe annet som har vekket det.

Noen barn våkner av seg selv og trenger trøst eller hjelp til å sovne igjen. Noen våkner av separasjonsangst. Andre er ukomfortable eller syke. Dersom barnet vanligvis sover godt og plutselig våkner, gråter og virker skremt og har vanskelig for å sovne igjen, er det stor sannsynlighet for at hun har hatt mareritt.

NATTLIG BEARBEIDING

Drømmer og mareritt er nattlig bearbeiding av ting som har skjedd i løpet av dagen, eller den siste tiden. Traumatiske eller stressende hendelser i barnehagen eller privatlivet kan plage barnet i form av mareritt i lang tid etter at hendelsen fant sted. Som regel går marerittene over av seg selv etter en stund, men dersom nattesøvnen blir svært forstyrret over lengre tid, kan det være aktuelt å oppsøke lege for å få hjelp.

ALLE BARN HAR MARERITT

Barn er tett knyttet til eget følelsesliv, og det er langt flere situasjoner som oppfattes som opprivende for et barn enn for oss voksne. Å begynne i ny barnehage, at noen har vært sinte, å få et småsøsken, at foreldrene skal skilles eller å flytte til et nytt sted er store og vanskelige omstillinger og kan utløse mange følelsesmessige utfordringer for barn, inkludert vonde

drømmer.

Barn har også et større behov for søvn enn voksne og tilbringer mer sovetid i drømmesøvn, hvilket gir mer tid til drømming.

- De minste barna drømmer hele tiden, men mangler språk til å fortelle om det, sier Elin Caplin, spesialpedagog til Klikk.no.

For barn med separasjonsangst vil selve leggerutinen være stressrelatert ettersom mamma og pappa da "forsvinner" når barnet sovner. Et kjært kosedyr eller en leke kan være et overgangsobjekt i denne perioden og hjelpe barnet til å gi slipp på foreldrene.

SNAKK OM DET!

Å få barna til å snakke om drømmene sine, kan være en god måte å få et innblikk i barnas indre følelsesliv, men det gjelder å spørre på riktig måte for å oppmuntre barna til å fortelle.

Små barn forstår ikke konseptet "drøm", så i stedet for å spørre barnet hva han har drømt om natten foreslår kursleder i Norsk Drømmeforening Karin Austdal å spørre barnet hva det har "sett mens det sov" – det gjør det enklere for barnet å forstå hva du mener og å fortelle om det. Man kan også be barnet om å tegne drømmene sine.

Det kan også lønne seg å utvikle en god "drømmekultur" i familien. Snakk om hva dere drømte rundt frokostbordet, hold gjerne drømmedagbok hvor dere skriver eller tegner ned drømmene deres, og gjør temaet naturlig å snakke om. En avslappet tilnærming til drømmelivet og gode samtaler rundt dette kan gi viktige pekepinner på hva barnet er opptatt av til enhver tid.

MARERITT/NATTSKREKK

Mareritt kan ofte forveksles med nattskrek, men det er flere forskjeller på disse søvnforstyrrelsene. Mens mareritt oftest inntreffes mellom klokken fire og seks om morgenen, kommer skrekkanfallene i den dype søvnfasen, som regel mellom klokken ett og tre om natten. Barn med nattskrek våkner ofte opp skrikende og kan være vanskelige å få kontakt med. De har gjerne typiske fryktsymptomer som svette, rask pust og forstørrede pupiller, og husker som regel ikke episodene dagen etter.

TRØST OG FOREBYGGING

Gode, rolige kveldsrutiner er viktige for å forebygge stress rundt leggingen og overgangen fra våken tilstand til søvn. Dersom man har et barn som ofte har mareritt eller som går i søvne, er det viktig å ta noen praktiske forbehold for å unngå uhell. Monter sengehest på sengen og fjern gjenstander barnet kan snuble over eller skade seg på.

Når barnet har mareritt bør man ikke forsøke å vekke barnet, men være rolig og trygg og snakke til barnet med lav stemme slik at hun hører at du er der. La barnet drømme ferdig. Dersom barnet våkner, trøst det og be henne fortelle om drømmen hvis hun kan. Er det noe i drømmen som er positivt eller en som hjelper barnet kan du ta tak i det og fremheve det. Er det

ingen som hjelper barnet i drømmen, kan man si til barnet at neste gang kan hun rope på mamma eller pappa, sånn at de kan komme og hjelpe til, sier Caplin. Dette hjelper barnet å føle seg trygg og kan gjøre drømmer og skumle vesener mindre skremmende.

Psykolog Lisbeth Holter Brudal anbefaler også å lese folkeeventyr på senga. Folkeeventyrene er basert på drømmer, og ligner ofte på mareritt som barnet kan kjenne igjen. Å høre disse fortellingene i våken tilstand kan hjelpe barnet å takle drømmene når hun sover.

Kilder:

Klikk.no

Forskning.no