



Ein Albtraum oder ein Nachtschreck können ziemlich gruselig sein und dir den Schlaf rauben.

Sind solche Vorfälle häufig (mehrmals in der Woche) oder belastend, sollte der Kinderarzt oder die Kinderärztin informiert werden.



WAS IM SCHLAF SO ALLES PASSIEREN KANN

Wir schlafen und träumen dabei etwa vier bis sechs Mal pro Nacht. Das sind insgesamt ungefähr zwei Stunden, die du so im Schlaf „verträumst“. Viele dieser Träume haben absolut gar nichts mit der Wirklichkeit zu tun und an einen Großteil kannst du dich gar nicht mehr erinnern. Wir verarbeiten in unseren Träumen aber auch unsere Gefühle und Erlebnisse. Deswegen träumst du häufig von Dingen, die du erlebt hast oder die dich gerade beschäftigen. Manchmal jagen Träume einem jedoch einen großen Schrecken ein.

TIPP

Arbeitsblatt auf mini-max.at

SCHLAFWANDELN

Nach dem Schlafwandeln können sich viele Kinder an nichts mehr erinnern. Sie bewegen sich dabei im Tiefschlaf. Manchmal stehen sie auf und gehen durch das Zimmer oder das ganze Haus. Dabei reagieren sie nicht, wenn sie angesprochen werden und machen oft ganz unsinnige Sachen, wie z. B. einen Wasserhahn aufdrehen oder sie plappern unverständliches Zeug.

Zzz



WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Man sollte aufpassen, denn Kinder sind keinesfalls „schlafwandlerisch sicher“ unterwegs. Sie können sich beim Umherirren in Gefahr bringen: können Fenster öffnen, hinausfallen, die Wohnung unter Wasser setzen oder sich anderweitig verletzen.

Darum sollte man die Wohnung sicher machen und ein Orientierungslicht zum Zimmer schaffen (damit die kleinen Erkunder im besten Fall alleine den Weg zurück ins Bett finden). Wenn das nicht hilft, sollte man den „Nachtwandler“ oder die „Nachtwandlerin“ sanft ins Bett führen.



Herzlichen Dank
an Dr. Harald Kenzian,
Leiter des Pädiatrischen
Schlaflabors an der
Abteilung für Kinder-
und Jugendheilkunde
am LKH Villach für die
wertvolle Unterstützung!



Vor dem Einschlafen solltest du auf Handy,
Spielekonsole oder Fernseher verzichten.

DER NACHTSCHRECK

Vielleicht habt ihr einen Nachtschreck schon einmal bei euren Geschwistern gesehen, das kann als Beobachter oder Beobachterin ganz schön gruselig sein. Kinder wachen dabei mitten in der Nacht plötzlich auf, sind ängstlich, verwirrt, schreien oder weinen heftig. Wenn man versucht, sie zu beruhigen, erkennen sie einen oft gar nicht. Meistens dauert es einige Minuten, bis sie sich wieder beruhigen. Dann schlafen sie ruhig weiter.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Der Nachtschreck ist Gott sei Dank harmlos. Der oder die Betroffene weiß am Morgen nichts mehr davon und meist verschwindet der Nachtschreck auch beim Älterwerden. Falls du ihn jemals bei jemand anderem antreffen solltest, warte ruhig, bis der Spuk vorbei ist. Du kannst auch einen Erwachsenen zur Hilfe holen.



DER ALBTRAUM

Der Albtraum kann auch Kinder plagen. Wir alle wünschen uns schöne Träume, aber manchmal träumen wir von Dingen, die uns belasten oder auch ängstigen. Solche Träume lassen uns dann hochschrecken und weil sie so echt wirken, ist es schwer, zwischen Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden. Dann werden Stühle zu gruseligen Monstern oder Vorhänge zu reißenden Wasserfällen.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Alpträume können Kinder wirklich plagen. Deshalb solltest du vor dem Einschlafen auf Dinge verzichten, die dich belasten (Fernsehen, Computer- und Handyspiele). Besser ein Buch lesen oder ein Hörspiel hören. Und wenn dich trotzdem Alpträume heimsuchen, hilft es, mit jemanden darüber zu reden oder den Traum zu zeichnen und ihm in deiner Fantasie ein gutes Ende zu geben.



Fotos: freepik

MAX