



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

RADY PORADY

#35

*Koszmary senne i lęki nocne u
dziecka do lat 3. W jaki sposób
funkcjonuje dziecięca
wyobraźnia?*

wyjaśnia:
Natalia Trzebońska
psycholog

swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Świat snu u dziecka

Odpoczynek w nocy ma kluczowe znaczenie dla samopoczucia małego dziecka w ciągu dnia. To właśnie wtedy układ nerwowy malucha intensywnie **przetwarza wspomnienia, wrażenia i emocje**, które nagromadziły się przez wiele wcześniejszych godzin.

Rodzice i opiekunowie, którzy doświadczają nagłych nocnych pobudek u dzieci, bywają z tego powodu zaniepokojeni. Dopiero dokładne zrozumienie **specyfiki dziecięcego snu i dojrzewania układu nerwowego** na tym etapie rozwoju pozwala interpretować te sytuacje ze spokojem i wyrozumiałością.



Jak funkcjonuje wyobraźnia małego dziecka?

Wyobraźnia dziecka w wieku do lat 3 rozwija się bardzo **intensywnie i dynamicznie**. Pomimo tak szybkiego skoku nie możemy wyróżnić jeszcze zdolności do oceny faktów w sposób racjonalny.

Granica świata rzeczywistego i świata wyobraźni zostaje całkowicie zatarta, dlatego też dziecku może być trudno odróżnić niegroźne, realne zjawiska, takie jak cień na ulicy czy szelest liści, od bezpośredniego zagrożenia.



Nowe wyzwania

Doświadczanie przez dziecko koszmarów czy lęków nocnych często wiąże się z:

- wybudzaniem,
- krzykiem,
- płaczem,
- trudnościami z ponownym zaśnięciem.

Jest to także **trudny moment dla rodziców**, ponieważ często reakcje malucha bywają na tyle intensywne, że zaburzają także sen dorosłych.



Źródła nocnych trudności

Zazwyczaj lęki i koszmary nocne mają bezpośredni związek z **przeżyciami i stresem** doświadczanymi w ciągu dnia. Mogą to być sytuacje takie jak:

- adaptacja do nowej rzeczywistości i nowego planu dnia,
- intensywne skoki rozwojowe i nauka nowych umiejętności,
- przeciążenie sensoryczne i doświadczanie nadmiaru bodźców przed snem.

Wszystkie te sytuacje mogą wpływać na **nagromadzenie napięcia**, które musi zostać rozładowane, na przykład poprzez lęki i koszmary senne. Bezpośrednio przekłada się to na jakość i długość snu.



Norma czy zaburzenie?

Często rodzice zastanawiają się, czy lęki i koszmary nocne, których doświadczają ich dzieci, mieszczą się jeszcze w granicach normy, czy są już zaburzeniem. Norma w tym zakresie obejmuje sporadyczne sytuacje, w których dziecko doświadcza lęków i koszmarów w nocy. Szczególnie mogą pojawiać się po doświadczeniu **silnego stresu lub intensywnych zmian** w życiu małego człowieka.

Stają się one zaburzeniem lub jego częścią zazwyczaj wtedy, gdy przyjmują regularną formę i znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie malucha.



Wpływ żłobka na sen

Uczęszczanie do żłobka, a w szczególności początkowa adaptacja, jest źródłem intensywnych wrażeń, hałasu, nowej rutyny i zasad, a także wyzwań. Nawet pomimo bezproblemowego i radosnego dnia **układ nerwowy malucha doświadcza wysiłku** związanego z całym procesem adaptacyjnym.

Mogą zdarzyć się dni, w których brakować będzie czasu na swobodny odpoczynek dziecka, pomagający mu się zregenerować i rozładować napięcie. Emocje te mogą znaleźć wtedy swoje ujście w postaci lęków i koszmarów nocnych.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Jak dorośli mogą wspierać dziecko w takich sytuacjach?

Wspieranie malucha w radzeniu sobie z lękami i koszmarami nocnymi wymaga wielu **pokładów spokoju i opanowania** ze strony osoby dorosłej. **Poczucie bezpieczeństwa i obecności** jest najlepszym wsparciem, które może otrzymać dziecko w takim momencie od rodzica.

Pomocne okazują się także **wyciszające rytuały przed snem**, które wspomagają odzyskanie równowagi emocjonalnej po całym dniu. Poczucie stabilności i przewidywalności otoczenia bezpośrednio wpływa na wyciszenie i poczucie bezpieczeństwa u dziecka.