



Lekker naar

dromenland...

Over de herkomst van dromen is veel onduidelijk. Sommige deskundigen beweren dat dromen signalen zijn uit ons onderbewuste, anderen menen dat verkeerd eten, stress of koorts invloed hebben. Wetenschappelijk is er geen bewijs voor. Wel is bewezen dat bij nachtmerries erfelijkheid een rol speelt en dat nare dromen beter blijven hangen dan prettige.

Op monsterjacht

Nachtmerries komen het meest voor bij 6-10-jarigen. José Sagasser, klinisch pedagoog, eigenaresse van Opvon (bureau voor opvoedingsondersteuning) en auteur van *Kinderdromen, help je kind prettig dromen*: "Wanneer uw kind last van een droom heeft of (dezelfde) nachtmerries vaker voorkomen, leer uw kind dan om in te grijpen in het verloop ervan. Vertel kleine kinderen vooral dat het veilig is en dat papa en mama ook wel eens zo'n boze droom hebben. Soms helpt een lichtje, soms moet u op monsterjacht omdat het monster uit de droom de slaapkamer is ingeslopen. Laat uw kind aangeven waar en wat hij ziet. Stel hardop vragen als: 'Ik ben benieuwd of het een groot monster is?' en wanneer uw kind roept: 'Hij heeft zulke tanden!' zegt u: 'Zullen we zijn bek met touw dichtbinden, of

Griezelige, enge, spannende of vervelende dromen kunnen de nachten van kinderen en ouders flink verstoren. Meer dan troosten kun je niet doen. Of wel? José Sagasser schreef er een boek over.

Slaapfases

De meeste dromen treden op in de REM-slaap (Rapid Eye Movement). Tijdens deze slaapfase heb je snelle oogbewegingen, voel je warmer aan, beweeg je je ledematen en kun je makkelijk wakker worden. Bij de daaraan voorafgaande NREM-slaap (non rem) lig je stil, voel je kouder aan, adem je diep en ben je moeilijk wakker te krijgen. In de NREM vindt ook het bedplassen, slaapwandelen en nacht-angst plaats.

Deze fases wisselen elkaar 's nachts soms wel 5x af. Bij kinderen neemt de REM-slaap circa 50% van de tijd in beslag, bij volwassenen zo'n 25%. Kinderen dromen daarom ook meer en langer.



heb jij een ander idee?'. Belangrijk is dat uw kind zelf een oplossing bedenkt. Hij is de baas over zijn droom en het monster! Dat helpt hem een volgende keer."

Nachtmerries veranderen

Vanaf een jaar of 7 kunt u gebruikmaken van 'Imagery Rehearsal'-therapie (beelden instuderen). Samengevat betekent dat:

1. Angsten onder ogen zien (confrontatie)
2. Een andere afloop verzinnen (strategie)
3. Een nieuw 'draaiboek' instuderen (oefenen).

Sagasser: "Luister goed naar uw kind, vraag door over de droom: 'Waar ben je bang voor, kan iemand je in de droom helpen?' Soms kun je 's nachts de nare droom al ombuigen tot iets minder beangstigends. Laat uw kind de volgende dag zijn droom opschrijven of tekenen en vervolgens het verloop veranderen waardoor die enge draak een vriendelijke draak wordt of de achtervolger een vriendje blijkt die wil spelen. Weer moeten alle veranderingen door uw kind zelf worden aangedragen, het blijft zijn droom. Bekijk of lees dit nieuwe 'draaiboek' dagelijks even. De dromen zullen minder bedreigend worden. Bovendien heeft ingrijpen bij nachtmerries invloed op het dagelijks leven. Kinderen voelen zich sterker. Omdat zij meer grip krijgen verdwijnen de nachtmerries vaak vanzelf. Van zo'n geweldige wisselwerking moet je gebruik maken!"

Prettig dromen

We zouden het bijna vergeten - en doen dat vaak ook letterlijk - maar er zijn ook

fijne dromen. Kinderen die prettig dromen, worden vrolijker wakker en starten de dag beter. Reden genoeg om deze dromen te stimuleren. Ook dat is te leren: "Gebruik de sluimerfase net na het ontwaken om prettige dromen te onthouden. Houd de ogen dicht en probeer de droom van achter naar voren te herhalen. Schrijf of teken de droom direct op in een droomdagboekje. Het aangename gevoel houdt je ook vast door bij deze droom een muziekje te zoeken. Wat u weer gebruikt bij het inslapen. Praat tijdens het bedritueel over wat uw kind graag wil dromen. Uw kind heeft dan al een mooi verhaal in zijn hoofd waarop hij kan doorfantaseren."

Leren van dromen

U kunt uw kind iets leren over dromen, maar dromen kunnen u ook iets leren over uw kind. "Ik denk dat in dromen de gebeurtenissen van de dag worden verwerkt. Als pedagoog koppel ik de informatie uit dromen aan de pedagogiek. Soms komen dromen voort uit iets wat kinderen hebben gezien of gelezen, soms uit situaties waarbij ze zich niet prettig voelen. Ouders krijgen hierdoor een mooi instrument om hun kind beter te begrijpen en helpen." Om te ontdekken wat er in het hoofd van uw kind omgaat, adviseert Sagasser de methode van droomdeskundige Calvin Hall: "Vraag uw kind welke rol hij had in de droom, wie er nog meer waren, wat ze deden, wat er gebeurde, waar het zich afspeelde en hoe het eindigde. Vraag dan wat hij denkt dat de droom betekent. Help met

voorzetjes als: 'Ik vraag me af of het iets te maken heeft met...'. Geef ook hier nooit zelf een verklaring. Die moet van uw kind komen. U kunt alleen helpen met het oplossen van de oorzaak."

Droomsymbolen

In haar boek beschrijft Sagasser ook droomsymbolen. Bijvoorbeeld dat dromen over een huis synoniem staat voor de eigen ziel en dromen over de dood voor afscheid of afstand nemen van iets. Sommige mensen zouden zeggen: 'Droom lekker verder'. Lachend: "Droomsymbolen moet je met gepaste argwaan bekijken. Droomt uw kind over een hond, dan kan het betekenen dat hij last heeft van iemand maar er niet vanaf kan komen. Maar het kan ook gewoon de hond van de burens zijn waarmee hij heeft gespeeld. Kijk daarom altijd naar de omstandigheden. Niemand kan dat beter beoordelen dan de ouder zelf."

Nachtangst

Bij nachtangst (vooral tussen 3-7 jaar en in de NREM-fase) worden kinderen ineens wakker uit een diepe slaap en dat brengt een grote angst met zich mee. Waar kinderen bij een nachtmerrie weten waarover ze gedroomd hebben en zich graag laten troosten, is dat bij nachtangst moeilijk en blijft de paniek. 's Ochtends herinneren ze zich niets meer. Nachtangst kan samengaan met slaapwandelen en bedplassen. Raak bij nachtangst vooral niet zelf in paniek en 'omhul' uw kind niet met bijvoorbeeld zijn dekbed. Aai voorzichtig zijn gezicht en armen, gebruik eventueel een warm nat washandje, praat rustig en probeer uw kind zo snel mogelijk weer te laten slapen. Gebeurt dit af en toe dan is het niets verontrustends, spanningen overdag kunnen meespelen. Gebeurt het vaak ga dan naar de huisarts om uit te sluiten dat het om een milde vorm van epilepsie gaat.

Lezersactie!

Meer lezen over kinder-dromen? We verloten 2 exemplaren van *Kinderdromen, help je kind prettig dromen* (€ 14,99, unieboekspectrum.nl). Mail uw naam en adres voor 30 oktober naar magazine@ouders.net o.v.v. 'Dromen'.



2x