

Dromenland

Wat beleeft je kind

Tijdens de slaap ligt je kind ogenschijnlijk in diepe rust. Het daalt af in zijn binnenwereld en beleeft daar mooie, spannende of enge avonturen. Wat doe je daarmee? TV aan, ontbijten en naar school? Of neem je een moment om er samen naar te kijken?

Jung zei dat een droom een brief is uit het onderbewustzijn, vanuit onze binnenwereld komt er een boodschap om ons te helpen. Zo'n brief laat je niet ongelezen liggen, die lees je en je trekt er je lessen uit.

Problemen oplossen

In ieder mensenleven komen spanningen voor, dus ook in een kinderleven. Bijvoorbeeld bij veranderingen op school, verhuizen, scheidingen, pesten, overlijden van opa of oma.

Als een kind goed leert omgaan met de gevoelens hieromtrent, krijgt het meer zelfvertrouwen. Een eerste stap daartoe is dat de gevoelens er mogen zijn. Een kind dat bang is kan geleerd worden om over zijn dromen te praten en bijbehorende emoties te uiten. Het zal geleidelijk meer moed en zelfvertrouwen ontwikkelen. Het is van belang naar het kind te luisteren en vriendelijk aan te moedigen. Kinderen zijn verschillend van karakter en ieder kind verdient liefdevolle aandacht, passend bij het kind!

Eerste Hulp bij Nachtmerries

Nachtmerries zijn een belangrijk signaal en vragen om extra aandacht. De spanning in een kinderleven vertaalt zich in dromen vaak in een symbool: een spook, een monster of andere fantasiefiguren.

Soms droom je hele mooie dingen en is iedereen gelukkig en blij
Soms droom je van enge dingen, van Monsters op een rij.
Maar ga je goed met je dromen om, dan maken ze je vrij!

Terugkerende dromen of nachtmerries zijn belangrijk om naar te kijken, zolang het probleem voortduurt vragen ze aandacht, tot het tij gekeerd is. Als het onderwerp waar de droom over gaat aandacht krijgt veranderd de droom of lost de nachtmerrie op. Zoals

bij Esther. Ze is vier en droomt s'nachts over een eng beest dat haar achtervolgt. Ze wordt gillend van angst wakker. Haar moeder komt bij haar bed en stelt haar gerust. De volgende dag op een rustig moment, komt moeder terug op de droom en vraagt voorzichtig of het meisje zich de droom kan herinneren. Spelenderwijs nodigt ze Esther uit een tekening van het 'enge beest' te maken. Samen gaan ze tekenen, waarbij moeder ruimte voor de droom en gevoelens van het kind biedt zodat haar kind zelf het droomproces kan beleven.

In dit voorbeeld zie je hoe belangrijk ondersteuning is, de aanwezigheid in dit geval van de moeder. Ook de stimulans en op een spelende manier het meisje uit te nodigen om contact te maken met het 'enge beest'. Door de veiligheid die moeder biedt krijgt het kind de kans het gevaar aan te kijken. Bij de Senoi volkeren is dit een vaste gewoonte, al van jongs af aan wordt de kinderen geleerd in de droom je om te draaien en het gevaar aan te kijken. Vele mooie voorbeelden laten zien dat gevaren ter plekke oplossen. Zo leren kinderen van jongs af aan moed en kracht te gebruiken, waar ze later profijt van hebben. Ook Jurriaan van vijf laat via zijn droom weten dat de spanningen tussen vader en moeder hem dwars zitten. Hij droomt over een giraffe in de dierentuin, het giraffe loopt weg naar een andere dierentuin voelt zich alleen. Het is boos op de pappa en mammagiraf. In een consult geeft Jurriaan het giraffe een naam. Het wordt nu zijn droomvriendje. Via dit droomvriendje kan hij zijn emoties uiten, en is het is het zijn uitlaatklep geworden.

Soms kan je het als ouder niet alleen. Het kan nodig zijn om hier steun bij te vragen van een ervaren therapeut, zeker bij een terugkerende droom of nachtmerrie waar je zelf niet uit komt. Met nachtmerries kan namelijk op verschillende manieren worden gewerkt. Een therapeut bekijkt per persoon en situatie welke methode het best past. Na een aantal consulten moet de nachtmerrie veranderen of

Lia Timmer schrijft al 15 jaar haar dromen op. Zo kan ze terug lezen wat er onbewust gebeurd is, de rode draad van haar leven zien, de thema's die op dat moment in het dagelijks leven belangrijk zijn herkennen. Het is een gewenning om je dromen te herinneren en te gebruiken als ondersteuning in je dagelijks leven. Ze maken je bewust van je kwaliteiten en waar je levenskracht te halen is. Voor kinderen geldt dit net zo als voor volwassenen.

Zaterdag 30 september workshop:

Omgaan met dromen en de dromen van je kind..

Locatie: Educare in Culemborg

Tijd: 10-16 uur

Kosten: € 60,00 incl. koffie/thee, lunch en materiaal.

Voor aanmelden of informatie

kijk op www.xalia.nl of

bel 0341- 427231

Op de website zijn radio interviews over 'Kinderen en Dromen' te beluisteren.

's nachts?

verdwijnen, als het kind door het werk met de droombeelden het conflict heeft opgelost.

Droomschrift maken

Om je kind te kunnen ondersteunen moet je de tijd nemen en proberen om je in je kind te verplaatsen. Wat het kind voelt is de hamvraag! Een kind dat zich gehoord en gezien weet zal gemakkelijker in staat zijn om op een gezonde manier met zijn of haar gevoelens om te gaan. Door samen over dromen te praten geef je jezelf en je kind een kans om meer in contact met je innerlijk te komen, en daardoor meer in balans te zijn.

Leg bijvoorbeeld samen met je kind(eren) een droomschrift aan. Hierin maak je met tekeningen, plaatjes, foto's en woorden een belevingswereld van de dromen van je kind. Je krijgt zo een prachtig droomdagboek. Het is een goede stimulans en training om open te staan voor dromen en daarnaast is het bevorderlijk voor het contact tussen jou en je kind. Je leert elkaar beter kennen en je geeft je kind een opening om met zijn zorgen bij je te komen.

Zelf dromen onthouden

Hoe meer je als volwassene je open stelt voor dromen, des te gemakkelijker zal het kind vertellen over zijn dromen.

- Ga ontspannen slapen. Tip: neem vooraf warme douche of bad.
- Leg een schrijfblok en pen naast je bed
- Blijf bij het ontwaken even in de slaaphouding liggen en herhaal in gedachten de droom (belangrijk is het gevoel waarmee je wakker wordt en bijv. de personen of kleuren uit de droom)
- Schrijf de droom meteen op (evt. met datum en titel)
- Nu is de droom behouden en kan er op een later tijdstip iets mee gedaan worden ◀



Dromen geven levenskracht