Når dit barn
har brug for ro, både om dagen
og om natten ☾

Mareridt og problemer med at sove alene

Der er mange ting der kan udløse mareridt og utryghed ved at sove alene hos børn.
I bund og grund er vi rent biologisk ”flokdyr” og det gælder også når vi skal sove. Det er trygt at sove sammen, men da vores verden i dag er bygget anderledes så har langt de fleste børn deres eget værelse og det kan være en udfordring for børn at lære at sove alene. Selv om de har kunnet sove alene kan der pludselig opstå perioder hvor de bliver utrygge ved det.

Det lille barn

For det lille barn der skal lære at sove alene er det logisk at det synes utrygt og meget udfordrende.
Det kræver tilvænning langsomt og nogen er mere motiveret end andre.
Her kan en drømmefanger være en god ide når den bliver ledsaget af historien om hvad en drømmefanger kan/gør.
Jeg skal på ingen måder prøver at overbevise nogen om at der er noget magisk ved en drømmefanger, men jeg kender værdien og magien ved barnetroen.
Et lille barn tænker ikke logisk som voksne,
så en bemærkning som ” der er ikke noget at være bange over” eller ” det findes ikke” og lignede er ikke logik for et barn.
Til gengæld kan et barn finde logik i at en drømmefanger der hænger over ens seng kan være ”magisk” og sortere alle de dårlige drømme og tanker fra.
De kan jo se at snorene i drømmefangeren ligner et spindelvæv og de ved at i spindelvævet bliver insekter fanget, så hvorfor ikke de dårlige drømme?

Når det de ser så bliver forbundet med en historie som

Det større barn

Et barn som før har sovet fint og på sit eget værelse kan pludselig få en periode med urolig søvn og frygt der gør at de ikke har lyst til at sove alene på deres værelse mere.
Dette kan skyldes mange forskellige ting, fra problemer i børnehave/skole eller at barnet har set/hørt på tv.
Ofte kan det skyldes noget som barnet har set eller hørt som de ikke rigtig forstå og det giver tit udslag i uønskede tanker når barnet skal falde til ro. Børn ser og hører mere end vi er klar over i en hverdag med mobiltelefoner, Ipads, radio og tv.

Ud over almindelig fornuft ved at snakke om barnet om hvorfor de har svært ved at sove alene, så er der ikke så meget mere man kan gøre selv. Ofte kan barnet ikke sætte ord på hvad årsagen til, eller de er måske slet ikke klar over det. De kan måske synes det er svært at fortælle til sine forældre fordi de ikke vil kunne sætte sig ind i en frygt som kan synes ubetydelig eller ulogisk for en voksen.

En lille hjælp kan så være en drømmefanger som appellere mere til den ”ulogiske/ufornuftige” løsning.

den voksne læser op, altså ikke noget den voksne ”bare” finder på, men det står faktisk sort på hvidt, så kan de to faktorer hjælpe et barn til at slappe mere af og derved ikke opleve samme frygt ved søvnen.

Jeg har omskrevet indianernes oprindelig sagn om drømmefangeren til et sprog som mindre børn forstår og krydret det med nogle tegninger.
Denne historie sender/udlevere jeg sammen med den købte drømmefanger.

Jeg håber at det kan hjælpe jeres barn/børn til at falde i søvn og få en god nat. At få vores søvn er så vigtigt, også for mor og far og ingen børn fortjener at falde utrygge i søvn.

Børn vil meget gerne tro på det magiske. Det kan være nemmere at rumme end det logiske.

En bekymringsdukke kan også være en trøst.
En bekymringsdukke stammer fra Guatemala og er en lille stof dukke som man kan fortælle sine bekymringer og tanker til. Når man har fortalt sine bekymringer lægger man den under hovedpuden og sover med den der om natten. Dukken har således overtaget bekymringerne fra barnet.
Igen er det et spørgsmål om barnets tro på magi og nok også det at tankerne kommer ud i ord til dukken.
Vi ved jo alle at det kan være godt at få ord ud til enten andre eller på skrift. Et barn vil nemmest kunne gøre dette til en dukke, der jo ikke stille spørgsmål eller betvivler det som barnet føler.

Mindfulness

I en verden fuldt med online medier og hvor man konstant er "på" kan det være svært for barnet at finde tid til tanker og stille fordybelse.
Jeg er begyndt at udvide sortimentet lidt med bla. mindfulness malebøger, også kaldet Mandala.

Ydermere har jeg nogle afslapnings-/sovemasker som barnet kan bruge til en lille lur på sofaen eller når skoledagen har været hektisk og hård. De er nok mest anvendelige for supersensitive børn og børn med ADHD, som har ekstra behov for at trække sig lidt væk fra omgivelserne ind imellem.