Monsters in de nacht

Misschien weet je nog hoe je jezelf als klein kind onder de dekens verborg omdat je bang was voor monsters die tevoorschijn kwamen zodra het licht uitging.

Slaapkamermonsters en nachtmerries

Veel kinderen worden in hun babytijd in slaap gewiegd of gevoed tot ze in slaap vallen. Ze voelen zich getroost en veilig. Juist als kinderen wat ouder zijn en het tijd is om zelfstandig in slaap te vallen ontwikkelt de kinderfantasie zich. Kinderen kunnen bang worden voor 'slaapkamermonsters' en nachtmerries en enge dromen krijgen.

Vooral peuters

Meer dan een derde van alle peuters heeft minstens één keer in de twee weken een nachtmerrie. Het komt het meeste voor bij kinderen tussen 3 en 5 jaar en dan meestal tegen de ochtend. Als een kind na een nachtmerrie wakker wordt, kan hij of zij angstig en overstuur zijn.

Diverse oorzaken

Het is niet altijd bekend wat de oorzaak van een nachtmerrie is. Nachtmerries kunnen voorkomen omdat er overdag iets gebeurd is waardoor het kind van streek is geraakt. Of als de normale bedtijdrituelen wat verstoord zijn. Enge verhalen en tv-programma's, of luidruchtige, drukke spelletjes vlak voor het naar bed gaan zijn ook niet handig.

Troost bieden

Je kunt je kind troosten door hem stevig vast te houden en hem te verzekeren dat hem niets kan overkomen. Voor je kind voelt de droom heel echt, dus helpt het niet te zeggen dat het niet echt is gebeurd. Leg je kind uit dat wat in een droom gebeurt je niet echt pijn kan doen. Luister rustig naar hem waarbij het belangrijk is dat je probeert niet bezorgd te kijken.
Laat je kind zien hoe hij zich kan ontspannen: door een paar keer diep in en uit ademen en je lijf slap te houden als een lappenpop. En als je een nachtlampje aanlaat komt je kind er snel achter dat hij veilig in zijn bedje in zijn eigen kamer ligt, mocht hij nog een nachtmerrie krijgen.

Weggejaagd?

Als je kind zegt dat er een monster in de kamer was, laat je dan niet verleiden om te zeggen dat je het monster hebt weggejaagd. Als je net doet alsof het monster echt is maakt je kind zich misschien zorgen dat het terugkomt zodra je de kamer uit bent. Je kunt wel aandacht besteden aan het bange gevoel dat het kind door zijn fantasieën krijgt.

Nachtelijke angstaanvallen

Bij nachtelijke angstaanvallen gedragen kinderen zich alsof ze een vreselijke nachtmerrie hebben. Het kan lijken of je kind wakker is, maar in wezen droomt je kind door. Tijdens een angstaanval kan het kind praten of schreeuwen, zijn ogen open hebben en glazig kijken en zich los worstelen of iedereen wegduwen die hem probeert vast te houden. Maar het kind heeft geen pijn of verdriet en herinnert zich de angsten ook niet meer als hij 's ochtends wakker wordt. Nachtelijke angstaanvallen kunnen ongeveer 20 minuten aanhouden.

Oorzaken

Nachtelijke angstaanvallen bij kinderen komen veel minder vaak voor dan nachtmerries. Deze angsten kunnen voorkomen als een kind hoge koorts heeft gehad of na een bijzonder drukke of stressvolle dag. Ze komen gewoonlijk voor gedurende de eerste paar uur nadat een kind in slaap is gevallen en zijn voor de ouders misschien beangstigender dan voor het kind.

Wachten

Als je kind nachtelijke angsten heeft kun je niet veel meer doen dan wachten tot het over is. Blijf bij je kind tot de angsten over zijn en zorg ervoor dat hij zich niet kan verwonden. Als je kind meer dan één nachtelijke angstaanval in de vier maanden heeft, zoek dan professionele hulp.

Opvoedtip

Als je kind steeds dezelfde nachtmerrie heeft is het belangrijk om overdag met hem erover te praten of hem iets dwarszit. Terugkerende nachtmerries kunnen een teken zijn van verdriet, zorg of een emotionele schok. Als je kind een probleem heeft dat je niet zelf met hem op kan lossen zoek dan professionele hulp.