



Särtryck ur

CJP NYHETS BREV

Nr 38:1 December 2004



ATT ARBETA MED BARNNS DRÖMMAR

av Brittmarie Felke



Brittmari Felke, som är utbildad Montessori-lärare och handledare i grundskolan, var en av grundarna av Drömgruppsforum och undervisar i Ullmans drömgruppsmetod.

Om man får det förtroendet barnen visar genom att berätta små drömmar, ska man använda det på ett vettigt sätt till hjälp för barnet! Sätten är många, det behövs ingen drömexpert eller drömpedagog. Vad som krävs är sunt förnuft, lite fantasi och att känna närvaro och lust! Eller som Harry Martinsson formulerar det: "Man talar om den gyllene medelvägen, som om denna vore den enda väg mellan bergen och träskan. Men livet är en mångfald, och det finns tusen nyttiga avstegsvägar - och solen lyser på dem alla."

Johan, 10 år, drömmer:

"Jag blir jagad hela vägen hem från skolan av ett jättestort grönt monster. Jag klarar mig in genom dörren, och ber min mamma titta efter om monstret finns kvar, men hon säger att det är inbillning. När jag till slut vågar titta ut genom fönstret själv är monstret borta. Jag känner mej sam en lögnare, för om mamma inte ser med egna ögon tror hon mej inte. Hon säger att jag har för livlig fantasi."

Johan är upprörd när han berättar sin dröm och jag uppmanar honom att klura ut ett slut som han tycker är bra. Han hade redan ritat monstret, det gröna, och ritade nu en extra stadig dörr framför det, utrustade dörren med ett nyckelhål och genom det pratade han med monstret. Johan blundade, eftersom han tyckte sig höra bättre då:

Johan: "Jag vill inte bli jagad. Varför kommer du?"

Monstret: "Jag vill skrämma dej!"

J: "Min mamma tror inte mej. Hon säger,

att jag bara fantiserar. Ingen mer än jag kan se dej, och för mej är du verklig."

M: "Nu när du törs prata med mej kanske jag inte är så farlig, eller vad tycker du?"

J: "Nja, du låter ju inte elak precis."

M: "Vet du att saker som du inbillar dej skrämmer dej mest!"

Dialogen utmynnar i att Johan uppfattar sin forne fiende mer som en bundsförvant, som berättar sanningen för honom. Johan konfronterade själv dilemmat i drömmen: ett monster

Genom att tidigt i livet få tillgång till och kunskap kring drömmar och genom uppföljande, kontinuerliga samtal om sina egna drömmar ges barnen en viktig möjlighet att stärka sin självkänsla.

jagar honom, en förälder som inte tror honom samt livlig fantasi och en hel del rädsla. Johans dröm ger underlag för mer diskussion kring frågor som: Har du upplevt att vuxna bagatelliserar? Hur känns det när du inte kan förklara varför du är rädd? Vad gör du när vuxna inte tror dej?

Stärker självkänslan

Barn har hög drömfrekvens och liksom Johan drömmer de ofta mardrömmar. I den föränderliga värld barn och ungdomar lever i, med alla nya intryck och upplevelser, positiva som negativa, och som ännu inte fått fäste, är min tanke att hjälpa till att skapa olika förhållningssätt till dessa deras drömmar. De starka känslor som det dagliga livet väcker, präglar naturligtvis ungas nattliga drömmar eftersom de speglar deras verklighet. Genom att tidigt i livet få tillgång till och kunskap kring drömmar och genom uppföljande, kontinuerliga samtal om sina egna drömmar ges barnen en viktig möjlighet att stärka sin självkänsla. Att möta barnens storslagna kreativitet när de skapar sina drömmar med orden: "Det var ju bara

en dröm!" är som att riva sönder en omsorgsfullt målad bild - och det mitt framför ögonen på den lilla konstnären.

Sprungna ur känslor

En eller flera bilder av en dröm, målade av barnet, fritt flödande måleri, gärna akvarell - med utrymme för diffust måleri, och lite prat kring drömmen kan vara en enkel och bra början.

Det handlar ju inte om någon slags analys, utan bara om att acceptera var och ens drömmar som personliga upplevelser. Eftersom drömmen är sprungen ur känslor kan det vara motiverat att ställa frågor på dröminnehållet, exempelvis: "Hur kändes det att bli jagad av den stora, svarta hunden?" Att "beprata" sin dröm kan vara en nog så god bearbetning.

Lyssna på maran

Drömmar kan vara lustfyllda och fantasirika, men även kusliga. Då behövs vi vuxna framförallt som lyssnare. Om vi gör unga människor medvetna om att alla drömmer om natten, och att man skapar drömmen själv, blir det mindre skrämmande med mardrömmar. En så enkel och större trygghet.

Låt oss ta en "monsterdröm" som exempel. När bilden av monstret är målad gäller det att hitta ett sätt för barnet att bemöta det. Barnet är regissör och innehar makten. Det gäller att möta faran, och inte bli utlämnad åt skräcken. Här kan vi som vuxna hjälpa barnet att skaffa de redskap som krävs i drömmen: en stege, en fallskärm, eller kanske en fungerande telefon.

Som när Jon, 4 år, drömde om en robot, som stundtals var liten, stundom jättestor. Den stod nära hans säng och han blev rädd och ropade på sin mamma. Ofta är barn kvar i sin dröm även sedan de till synes vaknat. Så även i detta fall. Han satt i mammas knä och tyckte sig se roboten på hennes axel. Mamma spelade med och bad Jon titta noga, låtsades avlägsna roboten på sin axel. Hon placerade den under sin fot och frågade Jon om hon skulle trampa till. Det tyckte Jon var en bra idé så mamma trampade till. "Så då var vi av med den!" Jon somnade lugnt om.

Nästa morgon byggde de en liten legogubbe och satte bredvid sängen, enades om att den var fullständigt ofarlig och att den t.o.m. kun-

CJP NYHETS BREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upplagga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

de plockas itu. Dagsresten var att Jon byggt med lego och han lever sig in i sina lekar med stor fantasi. Dessutom hade ett nytt syskon gjort entré några månader tidigare och drömmen kan spegla att vara stor, men ändå liten - och ambivalensen kring det.

Hitta en lösning

Genom att förändra slutet av drömmen till det barnet själv önskar och aktivt ta del av sin dröm via en ny teckning, går det att finna en egen tillfredställande lösning. Kanske rita dit en hjälpare, som har barnets bästa för ögonen. Djur är bra barnhjälpare. Man tar det som behövs i den aktuella situationen: en uggle om det är klokhet som saknas, en gepard för snabbhet eller kanske en björn om styrkan behövs. Som vuxen ger man endast förslag, inga lösningar. Då blir det en utmaning för dröm-

maren att hitta och upptäcka sina egna inre styrkor.

Ibland visas drömmarens förmåga att hitta lösningar på sitt problem direkt i drömmen. Som när Hedda, 6 år, skriver i sin dröm-dagbok (med spegelvända bokstäver mellan varven):

*Jag blir jagad av en mammut. Jag hoppar upp på hans huvud så han inte kan se mig.
Det är kul att rida på mammuten.*

Vid frukostbordet läser hon villigt upp sitt nattliga äventyr och bemöts med stort allvar blandat med humor från resten av familjen.

Lust och förnuft räcker

Om man får det förtroendet barnen visar genom att berätta små drömmar, ska man använda det på ett vettigt sätt till hjälp för barnet! Sätten är många, det behövs ingen dröm-

expert eller drömpedagog. Vad som krävs är sunt förnuft, litet fantasi och att känna närvaro och lust! Eller som Harry Martinsson formulerar det:

Man talar om den gyllene medelvägen, som om denna vore den enda väg mellan bergen och träsket. Men livet är en mångfald, och det finns tusen nyttiga avstegsvägar - och solen lyser på dem alla.

Brittmari Fellke



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Vintervägen 29, S-169 54 Solna. Tel/fax 08-83 07 00