

Heeft je kind moeite met slapen?

Stel een bedritueel in en maak het voorlezen van een boek daar onderdeel van.

'En nu lekker slapen!' is daarvoor zeer geschikt. De herhaling in de tekst, het terugkerende 'ssst' en de vaste rituelen laten kinderen zich veilig voelen en brengen ze na een drukke dag tot rust.

Bedritueel

Tip Gebruik de zes rituelen uit het boekje 'En nu lekker slapen!' in jullie eigen bedritueel. Maak een kopie van de betreffende tekeningen en laat je kind zelf de volgorde bepalen. Eerst een glaasje water en dan voorlezen, of eerst een liedje zingen en dan pas de gordijnen dicht. Het maakt niet uit. Hang de tekeningen in de gekozen volgorde bij het bed en volg elke avond het afgesproken stappenplan. Aan het slot daarvan is het: 'En nu lekker slapen, net als het kindje in het boek!'



Tip Laat de deur op een kier staan en laat het licht in de gang aan. Blijf net als opa muis nog even een beetje rommelen en opruimen op de verdieping waar je kind slaapt en zorg dat je kind je kan horen. De overgang naar het alleen zijn wordt daarmee geleidelijker.

Tip Mocht je kind niet in slaap vallen en blijven huilen, ga dan het kamertje weer binnen zonder het licht aan te doen. Aai je kind even over zijn hoofd. Maak zo min mogelijk oogcontact, zeg alleen 'ssst' (net als in het boekje) en verder niets. Hou het vooral saai! Praat je toch, dan beloon je het huilgedrag met te veel aandacht. Het gaat er alleen om dat je even je gezicht laat zien, zodat je kind weet dat je er nog bent.

Twee belangrijke redenen voor slaapproblemen

1. De ontdekking van de eigen wil

Vanaf de leeftijd van anderhalf jaar worden peuters zich bewust van hun eigen 'ik'. Ze krijgen door dat ze met hun gedrag iets teweeg kunnen brengen. Ze horen 'o, wat lief', maar ook 'nee, dat mag niet!', en zijn benieuwd of dat weer gebeurt als ze het nog een keer doen. In het laatste geval levert dat vaak conflicten op. De conflicten van overdag werken ook 's avonds nog door.

Tip Hoe meer conflicten overdag, des te meer slaapproblemen in de nacht! Probeer in plaats van 'nee, dat mag niet' en 'pas op!' te starten met bijvoorbeeld 'ja... je wil zo graag de knopjes aan en uit doen, je vindt de lichtjes mooi, hè?' Zeg daarna pas dat de lichten kapot gaan. En zeg erbij wat je kind wél mag!

2. Scheidingsangst

Tot ongeveer hun tweede jaar kunnen peuters het beeld van jou niet vasthouden of oproepen, als je de kamer uit bent. Als ze je niet meer zien, denken ze dat je niet meer bestaat.

Tip Speel overdag kiekeboe met je handen voor je ogen, met een doek over het hoofd van je kind, verstop een stuk speelgoed en speel kiekeboe met de deur. Met kiekeboe- en verstopspelletjes leren kinderen dat iets blijft bestaan, ook al zie je het niet.



Kiekeboe
Lin de Laat en
Marjolein Hund
ISBN 9789056477110
Prijs € 8,95

Na het voorlezen, het zingen en alle andere bedrituelen van de dieren gaat ook het kindje lekker slapen.



Meer tips...

Laat peuters voor het slapen gaan geen tv kijken. Zet liever een dvd op. Dan weet je wat ze zien.

Verlaag je tempo. Ga na het eten even zitten. Als jij rustig bent, wordt je kind het ook.

Waarschuw een paar minuten van tevoren dat het bijna bedtijd is.

Emmeliek Boost
pedagoge, www.opvoeddesk.nl

Meer weten...

www.ouders.nl/o_opvoed.htm
www.kinderinfo.nl/rubrieken/deskundigen/opvoedsteunpunt

Illustraties: Eveline den Heijer, uit 'En nu lekker slapen!'
Alle rechten voorbehouden

www.kimio.nl
Mercis Publishing-Kimio
Johannes Vermeerplein 3
1071 DV Amsterdam
T 020 672 16 40
E kimio@mercis.nl