



Het boek 'Drie haasjes gaan slapen' haalt eventuele spanning of stress van het naar bed gaan weg. Het is niet alleen grappig en leuk om voor te lezen, maar biedt daarbij ook een aantal goede aanknopingspunten.

Moeite met inslapen

Het bedritueel heb je net achter de rug: lichtje uit, deur op een kier ... en dan hoor je een

huilend stemmetje: 'Ik wil niet slapen!' Na je opmerking: 'Nou moet je echt gaan slapen, net als de drie haasjes' ben je nog niet op de trap of je hoort al weer: 'Mama, papa ... nog wat drinken ... ik heb pijn in mijn buik!' 'Niet slapen' staat in de top 5 van peuterproblemen. Hoe komt het dat zoveel kinderen onder de vier jaar moeite hebben met slapen?

Koppigheidsfase

De koppigheidsfase speelt een belangrijke rol. Peuters willen graag de baas zijn. Ze zijn nieuwsgierig en impulsief en worden boos of driftig, zodra ze iets niet mogen. Ze hebben geen oog voor jouw wensen en lijken Oost-Indisch doof zodra je hen iets verbiedt. Het voortdurend moeten verbieden en als een politieagent je kind moeten corrigeren, maakt de sfeer overdag erg gespannen. Luistert je kind slecht en raakt je geduld op, dan verzand je gemakkelijk in een machtsstrijd. Want hoe meer nadruk je op het negatieve legt, des te meer negatief gedrag je kind laat zien. Dat voortdurend mopperen, boos zijn en dreigen met straf heeft niet alleen negatieve invloed op het zelfvertrouwen van je kind, maar het heeft ook slecht slapen tot gevolg!

Voorkom strijd overdag

Door je meer te richten op het positieve wordt de sfeer in huis gezelliger, groeit het zelfvertrouwen van je peuter en valt hij of zij gemakkelijker in slaap.



Drie haasjes gaan slapen
Betty Sluyzer en Pauline Oud
ISBN 9789056477165
Prijs € 9,95



Zelfvertrouwen

Tip Waardeer het goede gedrag van je kind. Geef een complimentje als iets moeilijks toch gelukt is. Je zult zien dat zijn of haar zelfvertrouwen groeit door gerichte complimentjes. Zeg wat er zo moeilijk was en benoem ook het effect van het 'toch proberen'.

Tip Gebruik humor en zet je kind op het verkeerde been, als hij of zij in een koppige bui is. Maak grapjes zoals mama haas in het boek. Doe net zo onwetend als zij en geef je kind de kans om alle fouten recht te zetten! 'Oh, wat dom van mama ... die sok hoort niet op je hoofd, maar aan je voet!'

Tip Speel 'doe - alsof - spelletjes' met je kind. Geef hem of haar bewust de rol van de baas die alles bepaalt (de koning, de politieman) of van de grote sterke wolf die je helemaal kan opeten en laat je peuter zich daarin heerlijk uitleven.

Tip Is je kind boos of driftig, spreek hem of haar dan kalmerend toe en probeer je kind af te leiden. Beweging helpt daarbij. Door met het rijmpje 'Huppeladie, één, twee, drie' de armen en benen te rekken en te strekken, help je je kind alle spanning in zijn lijfje te ontladen.

Grenzen stellen

Hoewel peuters bruisen van energie en het liefst alles zelf willen doen en bepalen, hebben ze toch behoefte aan duidelijke grenzen. Ze zijn nog niet in staat om zichzelf in toom te houden! Peuters hebben grenzen nodig om zich veilig te voelen.

Gebruik zo min mogelijk straf, maar laat je peuter wel precies weten wat je van hem of haar verwacht. Als je peuter je uitscheldt voor stommerd, zeg dan duidelijk en beslist: 'Stop met stommerd zeggen! Dat mag niet.'

Bedritueel

Natuurlijk vertelt je peuter al bij de eerste bladzijde van 'Drie haasjes gaan slapen' lachend wat er niet klopt. De haasjes liggen met hun kleren in bed ... dat is ook dom. Zouden ze echt niet weten hoe het moet of houden ze mama haas voor de gek? Vraag aan je kind of hij of zij mama haas een beetje kan helpen. Wat moeten de haasjes allemaal doen, als zij hun pyjama's aan hebben? Stimuleer het zelfvertrouwen van je kind door te vragen wat de haasjes fout doen.



Meer over bedtijdrutuelen

Ieder kind is gebaat bij het rustig afbouwen van de dag volgens een vast program. Er is geen tijd meer voor spelen, geen tijd meer voor lawaai! Je rustige en zachte stem maakt duidelijk dat het slaaptijd is!

Behalve 'Drie haasjes gaan slapen' kun je ook het Kimioboek 'En nu lekker slapen!' als onderdeel van jullie eigen bedritueel gebruiken. Lees dit boek vooral voor, als je kind in bed ligt. De geruststellende toon van dit boek helpt je kind in slaap. Door het accent te leggen op de zinnen die met 'ssst ...' beginnen, zul je zien dat je kind zich vol vertrouwen overgeeft aan de nacht.

Lees meer over slapen en bedtijdrutuelen in de 'Tips voor ouders' bij 'En nu lekker slapen!' (www.kimio.nl/tips/ouders).

Ga voor spelletjes, versjes en nog meer voorleestips bij 'Drie haasjes gaan slapen' naar de lees- en speelbrief bij dit boek (www.kimio.nl/tips/kinderopvang).

Emmeliek Boost

pedagoge, www.opvoeddesk.nl

Illustraties: Pauline Oud, uit 'Drie haasjes gaan 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



En nu lekker slapen!
Eveline den Heijer
ISBN 9789056477039
Prijs € 9,95

