



Hoera, het is bedtijd!

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: Hoera, het is bedtijd!

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

December 2013 – eerste editie

Copyright: 2013 – Anne Marie van Bilzen

Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, april 2013

Menig ouder gaat iedere avond een moeizame strijd aan met het slaapprobleem van hun kind. Uit onderzoek van de *Nederlandse Vereniging voor Slaap-Waak Onderzoek* is gebleken dat ruim dertig procent van de kinderen niet meteen in slaap valt. En dat is best zorgelijk. Slecht slapende kinderen zijn vaker ziek, presteren minder op school en hebben een grotere kans op ongelukken.

Als ouder heb je vaak al van alles geprobeerd om het verstoorde slaapgedrag van je kind te verhelpen, sommigen zijn vaak ten einde raad. Wat kun je doen als 'niets' meer helpt?

In dit document geef ik een aantal tips en handvatten waar je direct mee aan de slag kunt.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

Hoera, het is bedtijd!

Als je kinderen 's nachts wakker worden of juist niet in slaap kunnen komen is dat voor ouders vaak echt een zorg.

Stel dat je kind elke nacht huilend wakker wordt omdat het bang is of er is elke avond pas rust als je echt boos bent geworden of je wordt niet boos maar het naar bed brengen neemt veel meer tijd in beslag dan je eigenlijk zou willen, dan kan je je flink moedeloos voelen.

We hebben het over slaapproblemen wanneer je als ouder merkt dat je het slaapritme of slaappatroon van je kinderen heel hinderlijk gaat vinden.

Het huilen, vragen en niet slapen lijken het hele gezinsleven te zijn gaan bepalen.

Er zijn gelukkig een aantal mogelijkheden die je kunt toepassen, die goed helpen en zeker voor een verandering gaan zorgen zodat je kind weer rustig kan gaan slapen en de hele nacht lekker doorslaapt. Jij hebt je kinderen dan op een fijne manier naar bed kunnen brengen en weet dat de rest van de avond en nacht echt jouw eigen tijd is.

Waarom je kind niet slaapt. Er zijn natuurlijk allerlei redenen waarom een kind niet in slaap valt, wakker wordt of zich niet naar bed laat brengen. Ieder kind wordt bijvoorbeeld wel eens wakker van een nare droom.

Medisch onderzoek is de eerste stap als je niet zeker weet of je kind pijn heeft. Bij oorpijn, hoofdpijn, voedsel allergie of een verkoudheid slaapt een kind minder makkelijk door.

Voordat je kind aanleert om te gaan slapen en de nacht door te slapen wil je zeker weten dat hij lichamelijk gezond is.

Er zijn ook andere redenen in een gezin die voor wakkere kinderen zorgen. Bijvoorbeeld spanningen, verdriet, zorgen, onzekerheid, te veel onrust in de

dag. Kinderen kunnen dit aanvoelen en er bang of onrustig van worden of overmatig veel aandacht vragen.

Vaak is het echter zo dat ouders en kinderen nog geen duidelijk ritme en ritueel hebben dat consequent wordt toegepast. Een niet prettige gewoonte sluipt er als het ware in, waardoor je soms niet eens in de gaten hebt hoeveel energie het je kost om je kinderen naar bed te brengen en ze daar te houden.

Wat is er nodig voor een prettig avondritueel en een goede nachtrust? Omdat het slapen gaan een afsluitmoment is van de dag, richten we eerst onze aandacht op de gebeurtenissen van de dag. Je wilt er zeker van zijn dat je kind overdag gekregen heeft wat het nodig had, zodat hij dit niet tijdens het avondritueel of in de nacht hoeft in te halen.

Geef je kind gedurende de dag goedkeurende aandacht. Laat je kind weten dat je in de gaten hebt dat hij echt geweldig goed kan springtouwen of echt de beste bouwer is die je je maar voor kunt stellen. Ook subtiele goedkeurende aandacht zoals een aai, een knipoog of even benoemen waar je kind mee bezig is zijn voor een kind als een warm bad. De avondmaaltijd is bij uitstek een geschikt moment om aandacht aan de kinderen te geven. Bewaar de volwassen gesprekken voor als de kinderen slapen en neem de tijd om te luisteren naar wat de kinderen over de dag te vertellen hebben.

Wees duidelijk en consequent, stel grenzen dat geeft je kind veiligheid en veiligheid die wordt ervaren geeft rust in de avond en nacht. Voor kinderen is het heerlijk rustig als ze weten waar ze aan toe zijn. Laat duidelijk weten of je “nee” of “ja” zegt op de vragen en het gedrag van je kind. Ben je het echt met jezelf eens, laat je dan niet door hen verleiden om toch van antwoord te veranderen. Dit scheidt onduidelijkheid en onrust over wat er wel en niet mag en geeft je kinderen ook de mogelijkheid om al je antwoorden in twijfel te trekken (als ik even doorvraag mag het misschien

tóch). Wacht liever even met het antwoord op een vraag of reageren op gedrag om bij jezelf na te gaan wat je er eigenlijk van vindt. Breng een duidelijke dagindeling aan. Het geeft veel rust als kinderen zich niet hoeven af te vragen wat er nog meer op een dag gebeuren gaat. Alles wat al bekend is en tot een gewoonte geworden, staat vast en daar hoeft niet meer over te worden nagedacht.

Ik noem deze vaststaande gebeurtenissen altijd “ankers” in de dag. Gebeurtenissen kun je verankeren door ze elke dag op dezelfde soort manier op ongeveer dezelfde tijd te laten plaats vinden. Op deze manier neem je kinderen mee door de dag in een voorspelbaar ritme en weten ze wat er ongeveer komen gaat.

Iedereen heeft wel een aantal dingen die toch gebeuren moeten zoals ontbijten, naar school of opvang gaan, lunchen en de avondmaaltijd. Maak deze gebeurtenissen in ieder geval tot een vaste gewoonte. Bekijk of dit voor jouw gezin al rust genoeg geeft of dat er nog meer structuur geboden moet worden.

Beperk de indrukken die een kind moet verwerken. Het zorgen voor voorspelbaarheid in een dag door het invoeren van vaste gewoonten brengt rust in de avond en nacht. Dit kun je nog versterken door de indrukken die een kind overdag moet verwerken te beperken.

Elk kind gaat op zijn eigen manier om met de wereld om zich heen en dus ook met de hoeveelheid indrukken die het te verwerken krijgt. Ga eens na hoe dat voor jouw kind is. Is er tijd en ruimte om na een drukke leuke activiteit waar veel te zien en te horen is ook weer even tot rust te komen of is de hele dag een drukke leuke activiteit en moet alle rust gevonden worden in het bed als het avond is?

Wanneer je harmonie en energie in de dag wilt houden, wordt activiteit opgevolgd door rust en rust door activiteit, dit eindigt met de nachtrust van het bed.

Bovenstaande klinkt al als een hele opvoedcursus, dus neem vooral de tijd om de adviezen voor de dag te oefenen. Daarna kun je de adviezen voor de nacht toevoegen.

Maak van het slapen gaan een ritueel. Een ritueel is een vaste serie gebeurtenissen die op een vast moment worden uitgevoerd. Bij ons thuis begint dit ritueel al na de avondmaaltijd. De weg die dan volgt voordat de kinderen daadwerkelijk in bed liggen, is altijd dezelfde. Zo is het duidelijk waar we naartoe werken.

In elk gezin zijn de rituelen heel verschillend, zoek iets dat bij je past!

Hou een vast ritueel aan, samen naar boven, (zelf) pyjama aantrekken, (zelf) tandenpoetsen, vader of moeder napoetsen, samen spoken/draaken/krokodillen verjagen (met een vrolijke noot), voeten masseren, wekkertje zetten, boekje voorlezen of even kletsen tot het wekkertje gaat, desnoods nachtlampje aan en klaar. Voor deze samen tijd koop je een (kook)wekker die het kind zelf op de afgesproken tijd mag zetten, hiermee creëer je dat hij zelf de tijd zet en jij niet hoeft te beslissen nu ga ik. Dit is een onderdeel van het zelfstandig worden voor het kind. Vind uit wat er bij jullie past en doe dat elke dag. Pas op voor een lang ritueel met veel onderdelen die niet per se logisch zijn bij het naar bed gaan, dit brengt onrust. Houd het duidelijk en overzichtelijk.

Vertel het kind rustig en beslist wat er gaat gebeuren. Dit is natuurlijk een goed moment voor je kind om uit te proberen of het ook anders kan. Toch nog een laatste keer naar de wc, nog een slokje water, nog een ander liedje, nog een verhaaltje, nog even iets vertellen, nog een aller allerlaatste kus en o ja waarschijnlijk blijken ze wat buikpijn te hebben, en ook hun grote teen kan opspelen.

Blijf helder, duidelijk en consequent en vertel je kind precies hoe het gaat gebeuren. Gun jezelf de tijd om uit te vinden wat werkt en maak daar een gewoonte van.

Blijft het kind zijn route naar beneden maken, of blijft hij roepen en aandacht vragen? Handel dan als volgt;

Specifiek, hoe te communiceren voor het slapen;

Ik hoor dat je huilt en mij roept. Bij de eerste keer vraag je ook aan hem; is er iets waardoor je niet kan slapen? Kind antwoord; ik wil dat je bij mij komt liggen en ben bang wil niet alleen slapen. Antwoord; Ik ben en blijf op de eerste verdieping en hierdoor ben ik dicht bij je en hoor je mij, hoef je niet bang te zijn en we hebben afgesproken dat ik voorlees er vijf minuten bij blijf liggen en nu ga je slapen. Als het kind dan blijft roepen ga je naar hem toe en zegt; Ik vind je heel erg lief en het geroep en het huilen vind ik erg vervelend! Wat denk je dat ik nu kom doen hier bij jou? Kind, weet ik niet... Jou vertellen dat je echt gaat slapen ook al vind je het vervelend of welke reden er ook is, jij gaat nu slapen en vanaf nu ga ik niet meer vertellen dat je MOET gaan slapen, ik ben klaar met het vertellen. Je bent een kanjer en je weet dat je moet gaan slapen. Kind roept weer, nu geef je geen antwoord meer, in alle rust geef je geen aandacht meer... de boodschap is helder. Als hij uit bed komt breng je hem terug naar zijn bed en zegt niets tegen hem. Zo “beloon” je het gedrag niet meer met aandacht.

Hoera, het is bedtijd!

*Voor wie meer informatie of directe begeleiding wil bij het te slapen leggen en lekker laten doorslapen van je kind, kun je **contact** met ons opnemen.*

Vond je dit document interessant?

Dan vindt je dit waarschijnlijk nog interessanter

Help je kind zelfvertrouwen te ontwikkelen

Of kijk bij een van onze andere, gratis te downloaden, documenten



Praktijk de Regenboog
www.praktijk-deregenboog.nl
info@praktijk-deregenboog.nl
06-46027980

