



## Op tijd naar bed

Je kind doet veel ervaringen op en leert veel nieuwe dingen.

Dit kan voor veel opwinding zorgen, op het moment dat je kind naar bed gaat, spelen al deze ervaringen door zijn hoofd en dat kan een reden zijn waarom het kind niet kan slapen.

Wat je kind kan helpen is zijn dag volgens een vast patroon te laten verlopen (structuur) dit biedt het kind een gevoel van veiligheid het weet wat er gaat gebeuren.

Het naar bed brengen kan zo een vast punt zijn.

Op de peuterspeelzaal/school zie je ook vaak een vast patroon, het kind weet dan ook precies hoe de ochtend of middag verloopt en weet wat er van hem verlangd wordt, dit geeft hem een gevoel van veiligheid.

### Tips

- Als het tijd is om naar bed te gaan zorg dan voor een langzame maar duidelijke overgang van spelen naar slapen.
- Vertel je kind op tijd dat het tijd is om naar bed te gaan, dit om te voorkomen dat hij plotseling moet stoppen met datgene waar hij mee bezig was. Zeg bv. over 10 minuten is het tijd om naar bed te gaan.
- Voor je, je kind naar bed brengt geen snoepjes meer geven of drinken zoals cola of chocolademelk.
- Probeer de dag rustig af te sluiten, geen tv., computerspelletjes of stoeipartijtjes voor het naar bed gaan.
- Lees een verhaaltje voor of praat nog even na over de dag.
- Laat een paar minuten van te voren weten dat het licht uitgaat.
- Maak er geen gewoonte van om bij je kind te blijven zitten tot het slaapt. Je leert het kind op deze manier dat alleen zijn echt gevaarlijk is.
- Ga je dagelijks ritueel met je kind naar bed brengen niet verkorten. Je kind heeft dit gauw door, op deze manier gaat het waarschijnlijk zelfs langer duren.
- En dan is het tijd om te gaan slapen, welterusten en slaap lekker. Dit herhaal je iedere avond op dezelfde manier dit is voor het kind herkenbaar en veilig.

### Als je kind dan niet wil gaan slapen

- Je kind uit zijn bed halen en mee naar beneden nemen is niet verstandig. Dan zeg je dat alleen zijn niet leuk is. Bovendien leert hij dat wat het einde van de dag had moeten zijn niet het einde is, het kind leert zo dat als hij maar gaat roepen of huilen, hij naar beneden mag.
- Je kan boos naar binnen lopen en mopperen dat kan een opluchting zijn voor jezelf maar niet voor het kind. Door deze boosheid wordt het kind nog ongelukkiger en gespannen zodat het nog moeilijker kan gaan slapen.
- De middenweg, laat een kind niet huilen of roepen. Ga naar hem toe leg hem terug in bed, laat merken dat je er bent maar dat de dag voorbij is en dat het tijd is om te gaan slapen. Zeg bijvoorbeeld alleen welterusten en lekker slapen en ga dan weer weg. Dit zal je misschien vaak moeten herhalen en soms wel dagen achter elkaar, maar als je

dit volhoudt zal het werken, maar haal je het kind 1 keer toch even uit bed of krijgt het toch even iets extra's dan kun je weer van voor af aan beginnen.

- Als jij en je partner jullie kind om beurten naar bed brengen, zorg er dan voor dat jullie het zelfde patroon volgen. Wees consequent

### **Hoe laat moet een kind naar bed.**

Voor veel mensen is het om 7 uur kinderbedtijd.

Dit kan voor sommige kinderen anders zijn bijvoorbeeld als je kind tussen de middag nog slaapt kan het zijn dat hij nog geen slaap heeft om 7 uur.

Misschien is het dan raadzaam om het kind tussen de middag niet meer te laten slapen of niet te lang te laten slapen zodat het op tijd naar bed kan.

Dit is niet alleen belangrijk voor het kind maar ook voor de ouder die kan dan ook rustig genieten van de avond.

### **Een gezellig plekje**

Wat ook helpt om het naar bed gaan goed te laten verlopen is er voor te zorgen dat het kind de plaats gezellig vind, een eigen plekje waar hij graag speelt, uitrust en gaat slapen.

Wat in ieder geval belangrijk is , is dat het nooit een plek is waar het kind voor straf naar toe moet.

Als je zijn slaapkamer daarvoor gebruikt is het naar bed gaan niet leuk want het lijkt dan net alsof je straf krijgt.

Herkent u dit? Wilt u hierover praten? Neem dan gerust contact met mij op.

Natuurlijk kunt u ook voor andere (opvoed)vragen bij mij terecht.

Je kunt me ook bellen of mailen.

Tot ziens,

Karin Lasaroms

06 51056222

k.lasaroms@lumenswerkt.nl

Wij vragen je om mee te werken aan dit onderzoek rondom taal-/opvoedvraagstukken. Wij stellen het op prijs als je onderstaande vragen voor ons wilt beantwoorden.

