

SLAAPPROBLEMEN

Uw baby wordt bijna iedere nacht huilend wakker, uw peuter wil niet gaan slapen of uw schoolkind komt steeds weer voor het één of ander wissewasje uit bed. En dat terwijl u toe bent aan uw rust. Herkent u één van deze situaties? Slaapproblemen staan in de top 10 van vragen van ouders aan opvoeddeskundigen. U bent dus niet de enige die er last van heeft!

Mogelijke oorzaken

- Een medische oorzaak: oorspijn, een voedselallergie of een verkoudheid. Het is belangrijk om allereerst deze zaken uit te sluiten.
- Een verkeerd slaappatroon: door ziekte of doordat uw kind een huilbaby was, hebt u uw kind regelmatig in bed genomen of veel aandacht gegeven terwijl het wakker werd of huilde.
- Ontwikkelingsproblematiek: tussen de negen maanden en vijftien maanden krijgt bijna ieder kind last van scheidingsangst. Een gevolg hiervan kan zijn dat uw kind tijdelijk bang is om alleen in bed te zijn.
- Onduidelijk beleid: u vindt bepaald gedrag van uw kind de ene keer wel en de andere keer niet goed. Hierdoor weet uw kind niet waar het aan toe is en voelt zich onveilig.
- Een reactie op een onbekende of nieuwe situatie, zoals bijvoorbeeld een verjaardag, vakantie of de komst van een nieuw broertje of zusje.
- Als u overdag regelmatig boos op uw kind bent geweest, kan het kind moeite hebben met in slaap komen. Ook verdriet of spanningen voelt een kind haarfijn aan.
- Ten slotte: er kan overdag te weinig rust en een onduidelijke dagindeling zijn. Deze houvast heeft een kind nodig om de dag op een goede manier af te sluiten.

Veel slaapproblemen hebben een dus dagoorzaak. Daarom hebben een aantal adviezen betrekking op de situatie overdag. Kinderen slapen 's nachts rustiger als er overdag meer duidelijkheid en structuur is. Begin daarom eerst met het uitvoeren van de tips voor overdag en ga daarna 's avonds of 's nachts aan de slag.

Tips voor overdag

- Laat zo vaak mogelijk merken welk gedrag u van uw kind prettig vindt. Zeg er iets van of koppel er iets leuks aan vast. Hierdoor leert uw kind wanneer het positieve aandacht krijgt en hoeft het niet op een negatieve manier aandacht te vragen.
- Probeer ongewenst gedrag te negeren.
- Zeg duidelijk 'nee' bij gedrag dat niet genegeerd kan worden.
- Breng een duidelijke dagindeling aan: dit geeft houvast voor u en uw kind.
- Beperk de indrukken die het kind moet verwerken.
- Beloon uzelf voor uw nieuwe gedrag: u bent ook belangrijk!

Tips voor 's avonds/'s nachts

- Maak van het slapen gaan een ritueel: voorlezen/de dag doornemen/een liedje zingen. Doordat dit iedere avond hetzelfde is, kan uw kind de dag gemakkelijker afsluiten.
- Geef uw kind alles wat het voorheen 's nachts kreeg nu vóór het slapen gaan: aandacht, een knuffel, eventueel een slokje water.
- Vertel uw kind bij het naar bed brengen rustig en beslist over uw nieuwe aanpak.
- U gaat niet meteen naar uw kind toe als het huilt. U wacht minstens vijf minuten.
- Als uw kind uit bed komt, brengt u hem zonder woorden resoluut weer terug.
- Vertel dat u ieder kwartier even komt kijken.
- U kunt met uw kind een beloning afspreken als het heeft doorgeslapen.
- Leer luisteren naar het huilen van uw kind: u hoort vanzelf wanneer er écht iets aan de hand is.
- Ga niet naar uw kind toe als u zich boos voelt.
- Houd vol: gedrag dat al een tijd voortduurt, is niet zomaar afgeleerd.
- Begin met de nieuwe aanpak in het weekend en waarschuw de bureu.

Heeft u ondanks deze adviezen nog vragen over het slapen van uw kind, dan kunt u altijd via de groepsleiding of het hoofd van het kindercentrum een individueel opvoedadvies aanvragen.

Deze opvoedkaart is een uitgave van Triodus. Aan de opvoedkaart kunnen geen rechten worden ontleend.