

KLAAS VAAK BESTAAT NIET!

- Is het bij u thuis ook iedere avond een heel gedoe om de kinderen op tijd in bed te krijgen? En wat is eigenlijk op tijd?
- Verzint uw kind steeds weer andere smoezen om tijd te rekken?
- Heeft u er genoeg van om de hele avond in het teken van het bedritueel te laten staan?
- Ligt u er zelf inmiddels misschien ook wakker van?

Zorgen

Ouders maken zich vaak zorgen over de gezondheid van hun kind of over de schoolprestaties. Of zijn ten einde raad als hun peuter de hele avond het hele gezin terroriseert vanuit de slaapkamer. In veel gezinnen is naar bed gaan een terugkerende strijd en een duivels dilemma. Een thema dat zijn weerslag kan hebben op het hele gezin.

Stilte is als slaap: zij verfrist de wijsheid

Wat is voldoende slaap?

Voldoende slaap is per kind verschillend. Er zijn avondmensen en ochtendmensen. Sommige kinderen kunnen echt heel goed functioneren met heel weinig slaap. Anderen zijn echte slaapkoppen, die slapen tot levenskunst hebben verheven. Wordt uw kind zonder problemen wakker en komt fit over, dan is er niets aan de hand. Is het iedere ochtend een heel gedoe om uw kind wakker te krijgen en is het niet vooruit te branden, dan is het misschien raadzaam om de bedtijd te vervroegen. Bij kleine kinderen heeft u daar zelf de hand in, bij 10+ zult u in gesprek moeten gaan over wat de beste tijd is.

“Je bent moe” werkt niet, luisteren wel

Een ding is zeker: de mantra die in vele huishoudens veelvuldig klinkt: “Je bent moe, lieverd” werkt voor de meeste kinderen als een rode lap op een stier. Dat ervaren ze zelf namelijk vrijwel nooit zo. Kinderen hebben eigen ideeën over wat “op tijd naar bed” gaan is. Luister daar eens echt naar. Ze willen zelf bepalen wat goed voor hen is en ze hebben soms last van iedereen die het beter weet. Goed luisteren betekent 100% aandacht voor uw kind.

Machtig wapen

Als kinderen het gevoel hebben dat er niet naar ze geluisterd wordt of dat ze niet serieus genomen worden is niet gaan slapen een manier om de gewenste aandacht wel te krijgen. Met niet gaan slapen hebben ze een machtig wapen in handen: uiteindelijk kan je een kind namelijk nooit dwingen om in slaap te vallen.

Samen oplossen

Ga in gesprek met uw kind. Beschrijf wat u 's morgens ziet. Bijvoorbeeld: ik zie dat je het lastig is om op tijd op school te komen. Of je valt iedere middag op de bank in slaap. Check vervolgens eerst of uw kind het herkent en daarna wat uw kind er zelf van vindt. Als het kind geen hinder ondervindt zal de motivatie om er wat aan te doen nihil zijn. Uw aandringen versterkt dan alleen maar het gevoel van “waar bemoei je je mee”. Uw goedbedoelde adviezen zijn minder waardevol dan een door het kind zelf bedachte oplossing. Kijk samen wat haalbaar is binnen uw beider mogelijkheden. Geef ook aan wat niet kan.

Tips en trucs

Soms is afscheid nemen van een drukbezette dag lastig en zal het afsluiting-van-de-dag-ritueel meer aandacht nodig hebben. Een paar tips:

- Zorg dat een uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit zijn

- Doe samen een rustig spelletje, maak samen een ommetje of lees een verhaaltje voor. Rituelen zijn belangrijk, zeker voor kleine kinderen.
- Maak het niet te stil in huis: geroezemoes geeft een veilig gevoel voor kinderen
- Als uw kind ervan houdt kan een rugmassage of voeten masseren heerlijk ontspannend zijn
- Ziet uw kind spoken (gidsen, entiteiten, helpers, schimmen etc) in de kamer? Neem dat serieus, ook als u er niet in gelooft. Maak duidelijk dat uw kind de baas over deze wezens is en vraag concreet wat uw kind nodig heeft om ze weg te laten gaan of zich ertegen te beschermen, zoals een steentje, een gevisualiseerde jas of beschermlaag van goud etc.
- Voor het slapen gaan niet meer in fel licht, dat remt de aanmaak van melatonine, die juist nodig is om te kunnen slapen.

Slechte nacht? Ik lig er niet meer wakker van

Praktische afspraken maken

Het kan ook zijn dat er gewoon praktische afspraken gemaakt moeten worden over in en uit bed komen. Als je niet uit bed komt vanavond, krijg je morgen een sticker op je kalender. Dit werkt vooral bij jonge kinderen heel goed.

Pubers?? Een verhaal apart

In de puberteit geldt dat onder invloed van alle hormonale veranderingen de melatoninespiegel (om in slaap te kunnen vallen) verandert, waardoor de slaapbehoefte steeds later komt. Maar de wekker gaat nog altijd op dezelfde tijd ☹. Dus feitelijk zijn veel pubers permanent oververmoeid (vandaar dat korte lontje zo af en toe). Een kind tussen 10 en 15 jaar, dat in de fase van sexuele rijping zit (= puberteit), zou eigenlijk 9 uur slaap per dag moeten hebben. Blijkt uit onderzoek. Maar daarover zullen we hier maar niet verder uitwijden, want als ik dat hier thuis roep, gaan mijn dochters in ieder geval hartelijk lachen. Uw kinderen ook?