

**Groeimee.be**

*over opvoeden gesproken*



**‘MÁMÁÁÁÁÁÁ!!!’**

*Slapen en slaapmoeilijkheden  
bij kinderen van 4 tot 10 jaar.*

## LEKKER GESLAPEN?

*Je kind heeft slaap nodig om goed te groeien. Uit onderzoek blijkt dat veel kinderen tussen 4 en 10 jaar niet goed of niet genoeg slapen. Verschillende redenen kunnen er ook voor zorgen dat je als ouder vaak moet opstaan voor je kind. Voer jij ook elke avond een strijd om zoon- of dochterlief in bed te krijgen? En wordt je oogappel wel heel vaak wakker? Vraag je dan eens af waarom je kind niet goed slaapt.*

## SLAPEN

### Wat is dat?

Goed slapen is nodig voor het lichaam én de geest van je kind. Want in zijn slaap verwerkt je kind wat het overdag meemaakte en leerde. Als je kind slecht slaapt, leert het minder vlot nieuwe dingen. En kinderen die dikwijls slecht slapen, worden ook sneller ziek.

### Je kind slaapt in opeenvolgende fasen

Slapen verloopt in verschillende fasen: de diepteslaap gaat telkens opnieuw over in de minder diepe droomslaap. Zo'n slaapcyclus duurt bij een kind 45 minuten. Tijdens de overgang naar een volgende cyclus kan je kind even wakker worden. Da's heel normaal. Zowel kinderen als volwassenen worden 's nachts een paar keer wakker. Maar wij merken dat niet meer. Ook je kind moet leren om vanzelf verder te slapen.

### Hoe weet je of je kind genoeg geslapen heeft?

Kinderen tussen 4 en 10 jaar hebben gemiddeld zo'n 9 tot 11 uur slaap per nacht nodig. Hoeveel slaap jouw kind nodig heeft? En om hoe laat het naar bed moet? Dat hangt van kind tot kind af. Wordt je kind 's morgens makkelijk en vrolijk wakker? Dan slaapt het genoeg. Ziet je kind er moe uit? En is het overdag hongerig, prikkelbaar of juist erg druk? Dan slaapt het misschien te weinig.

## SLAAPMOEILIKHEDEN

### Wat stellen we vast?

### Veel kinderen hebben tijdelijk moeite met slapen

Je kind wil niet naar bed, valt moeilijk in slaap, durft niet slapen zonder licht of heeft nachtmerries. Vaak is dit tijdelijk en gaat het vanzelf weer over. Blijft het langer aanhouden en heeft het effect op het gedrag van je kind (bv. concentratieproblemen) dan is het goed om advies in te winnen. Ook als je zelf oververmoeid geraakt, is het tijd voor actie.

## **Soms kan je kind niet slapen om een duidelijke reden van voorbijgaande aard**

*Het is te licht of te donker in de kamer. Je kind is ziek of verkouden. Er is lawaai. Je kind heeft (te) laat gegeten. Je kind had ruzie op school of piekert over iets. Je kind kijkt vol spanning uit naar een verjaardag of Sinterklaas.*

## **Je hebt als ouder invloed op het slaappatroon van je kind**

*Door goede slaapgewoonten in te voeren én positief te reageren op het slaapedrag van je kind, stimuleer je een gezond slaappatroon. Geef je zoon of dochter de nodige structuur en houvast, steun je kind met complimentjes en help mee het probleem oplossen dat je kind uit zijn slaap houdt.*

# **VAAK VOORKOMENDE SLAAPPROBLEMEN OPLOSSEN**

*'Ik wil nog even verder kijken. 't Is juist zo spannend.'*

## **Je kind wil niet naar bed**

*Zeurt je kind elke avond als het bedtijd is? Is het een kei in uitstellen? Dan kan je dit oplossen als je weet waarom je kind niet wil gaan slapen. Veel kinderen vinden het moeilijk zich los te maken van leuke activiteiten overdag.*

### **TIP:**

**Elke dag een vast tijdstip en een prettig slaapritueel geven houvast aan je kind. Zorg ervoor dat je kind zich kan ontspannen: een kwartier voor bedtijd is ideaal voor een rustig (voor)leesmoment of een gezellig babbelkwartiertje samen. Tv-kijken of opwindende (computer)spelletjes zijn niet bevorderlijk voor een goede nachtrust.**

*'Mama, er zit een monster onder mijn bed!'*

## **Je kind is bang om te slapen**

*In de ogen van je kind betekent slapen afscheid nemen. Je kind is bang dat mama of papa niet meer terugkomt. Je kind uit dit misschien niet letterlijk. Het zegt bv. dat het een spook ziet, een inbreker hoort of dat er een monster onder het bed zit.*

### **TIP:**

**Minimaliseer niet, toon begrip en laat je kind er overdag over vertellen of tekenen. Zoek samen een oplossing: bv. een doos maken om spoken in te vangen. Laat de deur op een kier staan of laat een nachtlampje branden in de kamer of op de gang. Blijf nog even in de buurt als je kind in bed ligt door bv. de kamer ernaast op te ruimen.**

*'Je moet bij mij blijven tot ik slaap.'*

### **Je kind kan niet inslapen zonder mama of papa**

*Je kind heeft het moeilijk om alleen te zijn. Maar als je het stap voor stap aanpakt en samen met je kind een oplossing zoekt, kan je het wel leren om in zijn eigen bed te slapen. Lukt dit? Dan versterkt dit het zelfvertrouwen van je kind.*

#### **TIP:**

**Kies samen met je kind een gezellige slaapknuffel uit. Beloof je kind de eerste avond om de 5 minuten te komen kijken, totdat het slaapt.**

**Verleng deze periode de komende dagen tot 6 minuten, dan 7 minuten, ...**

**Soms heb je al na een week resultaat: de aanhouder wint.**

**Probeer zelf wel rustig te blijven, ook als je kind veel huilt of roept.**

*'Papa, heeeeeeeelp!'*

### **Je kind heeft nachtmerries, gilt of wandelt in z'n slaap**

*Heeft je kind een nare droom? Maak het dan gerust wakker. Troosten en geruststellen helpt.*

*Je kind kan ook een nachtelijke paniekaanval hebben. Die duurt heel kort: je kind gilt of huilt en zit, vaak zwetend, rechtop in bed. Je krijgt je kind niet wakker en 's morgens kan het er zich niets van herinneren. Als je zoon of dochter slaapwandelt, ziet je kind er slaapdronken uit en loopt het in huis rond alsof er niets aan de hand is.*

#### **TIP:**

**Bij nachtmerries: blaas samen de boze droom weg. Of verzin een elfje dat monsters, spoken en andere slechteriken wegtovert.**

**Bij een angstaanval: nachtelijk gillen is volkomen normaal bij 4- tot 7-jarigen. Komt het erg vaak voor? Praat er dan over met je huisarts.**

**Bij slaapwandelen: zorg voor een veilige omgeving. Installeer bv. een traphekje en laat geen rommel slingeren waar je kind over kan vallen.**



## **TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST**

### **Zo ben je slaapproblemen te slim af**

#### **Breng structuur in de dag**

- Een duidelijke dag- en avondindeling met een regelmatig eet- en slaapritme, aangepast aan zijn leeftijd geeft je kind structuur en een veilig gevoel.
- Bouw genoeg beweging in tijdens de dag: sporten, buiten spelen, ...
- Stuur je kind liever niet als straf naar zijn slaapkamer of 'vroeger naar bed'. Zo riskeer je dat je kind slapen linkt aan onprettige ervaringen.
- Laat je kind weinig koffie of cola drinken en zeker niet voor het slapengaan.

#### **Ontspan voor het slapengaan**

- Tijd om te ontspannen: zet de tv of de computer uit een kwartiertje voor bedtijd. Zet eventueel wat rustige muziek op en maak tijd om bv. samen een boekje te lezen of om gezellig te babbelen.
- Kondig vooraf aan wanneer je kind naar bed moet, en hou je daaraan.
- Vertel je kind rustig maar kordaat dat het nu bedtijd is.

#### **Creëer een vertrouwd bedritueel**

- Kinderen houden van routine. Een bedritueel maakt duidelijk dat de dag voorbij is. Maak er een gewoonte van om elke dag in dezelfde volgorde herkenbare stappen en handelingen uit te voeren. Bv. plassen / tanden poetsen / handen wassen / pyjama aan / bed in / een knuffel / nog 5 minuutjes babbelen of lezen / licht uit.
- Wees kordaat en geef niet toe aan al die dingen die je zoon of dochter plots nog dringend moet doen, zoals een flesje water halen, plassen en spullen in de boekentas stoppen.
- Ga na het ritueel de kamer uit en kom niet meer terug.

#### **Zorg voor een rustige en gezonde slaapkamer**

- Is de kamer niet te licht? Zorg voor verduisterende overgordijnen.
- Een goed verluchte kamer met een temperatuur van 18 à 20°C is ideaal.
- Je kind voelt zich veilig(er) als er niet te veel omgevingslawaai is.
- Is er niets in de kamer waar je kind bang voor kan zijn? Een klein nachtlampje zorgt vaak voor een groot veiligheidsgevoel.
- Een gsm, tv en pc horen niet in de kamer van jonge kinderen.



## NUTTIGE LINKS

Kijk op [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) en lees het dossier 'Slapen'.

### LEESTIPS

- **Mama, ik kan niet slapen: hoe kinderen met slaapproblemen helpen - Bang om te gaan slapen: therapieboek voor kinderen die niet naar bed durven.**  
*L. Driesen, Garant*
- **Slaapproblemen bij kinderen: basisgids voor ouders en hulpverleners.**  
*K. Spruyt, Lannoo (2007)*
- **Slaapproblemen de baas: een gerichte handleiding voor als je kind niet wil slapen.**  
*J. Sagasser, OPVON (2007)*

### GEHEUGENSTEUN

Als je kind niet goed slaapt, is het belangrijk te achterhalen hoe dat komt. Dit vragenlijstje kan helpen. Worden de slaapproblemen problemen? Dan is het goed om advies in te winnen: bv. bij de opvoedingswinkel in je buurt.

#### HOE KOMT HET DAT MIJN KIND NIET GOED SLAAPT?

- Heeft je kind een vast bedritueel?
- Voelt je kind zich veilig in zijn bed of in zijn slaapkamer?
- Slapen je kinderen samen en houden ze elkaar wakker?
- Is je kind overdag met te veel dingen bezig? Of te actief?
- Heeft je kind de kans om voor het slapengaan even rustig te ontspannen?

Knip dit kaartje uit om te bewaren.



## **MEER WETEN? Surf naar [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)**

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een opvoedingswinkel in je buurt.

*Hier de stempel of sticker van de aanbieder*

## **GEHEUGENSTEUN**

*Knip dit kaartje uit om te bewaren.*

### **HOE KOMT HET DAT MIJN KIND NIET GOED SLAAPT?**

- *Heeft je kind niet te veel koffie of cola gedronken?*
- *Eet je kind niet te laat of te zwaar?*
- *Is er te veel lawaai in de kamer van je kind?*
- *Is je kind bang om in bed te plassen?*
- *Heeft je kind ergens last van? Muggen op de kamer? Een verstopte neus? (Te) droge lucht?*

