

Kinderen in slaap ?!

Er zijn boeken vol tips om kinderen (en hun ouders) beter te doen slapen, geschreven. En toch wordt haast elke ouder en elk kind wel eens geconfronteerd met een periode waar slapengaan niet zo vanzelfsprekend is. We kennen allemaal wel eens een periode waarin een kind vol spanning wacht op een leuke gebeurtenis en daardoor minder vlot inslaapt of vroeg wakker wordt. Begrijpelijk. Minder vanzelfsprekend wordt het wanneer de slaapproblemen dagelijks opduiken.

Wat kan je doen?

Elk kind, elke ouder en elke situatie is een beetje anders. Er bestaat dus geen gouden tip waarmee je alle problemen kan oplossen. Groeimee.be brengt je een aantal mogelijke handvaten.

- **Vaste rituelen**
Een verhaaltje voor het slapengaan, samen een leuk spelletje doen, tandjes poetsen door elke avond een vast ritueel te volgen wordt het een automatisme en dat brengt structuur en veiligheid voor je kind.
- **Een doekje, een fopspeen of een knuffel**
Sommige kinderen slapen makkelijker in en door als ze een geliefd voorwerp bij zich kunnen hebben. Dit kan een doekje zijn of een fopspeen of een knuffel die je kind met slapen verbindt.
- **Leer je kind zelfstandig inslapen**
Slaapwel zeggen en dan weggaan. Blijf niet zitten in de kamer tot je kind inslaapt want dan word jij als ouder zelf het overgangsvoorwerp. Maak als ouders samen duidelijke afspraken over hoe je het slapengaan zult aanpakken. Wissel elkaar ook af.

Meer weten over opvoeden?

Lees dan meer via <http://www.groeimee.be>