

Als je bang bent in het donker... moet je fluiten?!

Bang zijn voor het donker is één van de meest voorkomende angsten die bestaan bij kinderen. Vooral kleuters hebben de neiging om ongekeerde geluiden of schaduwen in te vullen met hun fantasie en dat is trouwens heel normaal.

De angsten van je kind kunnen onder invloed van een aantal factoren worden versterkt. Als er veranderingen plaatsvinden in de leefwereld van een kind (een andere kamer krijgen, een verhuis, een echtscheiding, een nieuwe broer of zus), levert dit vaak stress op. Dit kan resulteren in hevige angsten.

Wat kan je doen?

Kleine oplossingen kunnen al snel zorgen voor een betere nachtrust voor je kind.

Vermijd angstaanjagende tv-programma's

Laat je kind voor het slapengaan niet naar angstaanjagende tv-programma's of films kijken. Dit kan de angst en fantasie bevorderen. Lees liever gewoon een boekje of maak een praatje met je kind over de leuke dingen van de dag.

Jaag zelf de monsters weg

Het helpt om als ouder de monsters zelf weg te jagen of eens te kijken onder het bed. Een kind voelt zich dan gerust als je in zijn fantasie meegaat.

Opgeruimd staat netjes

Een opgeruimde, rustig ogende kamer geeft ontspanning. Verander de inrichting zo weinig mogelijk en zorg dat de slaapkamer niet vol staat. Losslingerend speelgoed kan in het donker in de ogen van je kind immers veranderen in een monster.

Meer weten?

Lees meer via deze link

http://www.groeimee.be/informatie/als_je_bang_bent_in_het_donker_moet_je_fluiten/