

Tips om prikkels bij jonge kinderen af te bouwen

Activiteit

- Als het lastig is voor je kind om te kalmeren voordat hij naar bed gaat, stoei dan een uur voor bedtijd niet meer. Een kind dat toch nog energie kwijt moet, kan wel stoelpush-ups doen, of de muur proberen om te duwen.
- Zorg voor een heel duidelijke routine vanaf een halfuur voor het slapen gaan. Als je kind dat zelf niet in de gaten kan (of wil) houden, kun je een alarm zetten. Bedenk samen wat je in dat halfuur gaat doen:
 - Een boek lezen (geen spannend of heel verdrietig verhaal).
 - Samen praten over de dag.
 - Wat ontspannende yogaoefeningen.
 - Luisteren naar rustige muziek.
 - Spulletjes opruimen en spulletjes klaarleggen voor de volgende dag.
 - Massage geven.
 - Een lekkere warme douche of warm bad nemen.
 - Een spelletje spelen dat niet spannend is.
 - Samen een leuk (niet te spannend) verhaal verzinnen, dat de volgende avond een vervolg krijgt.
- Zorg er zo mogelijk voor dat er minimaal drie uur zit tussen sporten en slapengaan. Als dat niet lukt, houd er dan rekening mee dat je kind minder snel in slaap valt.
- Op tijd slapen is belangrijk, maar het komt niet op een kwartiertje aan. Beter ontspannen en een kwartier later naar bed, dan gestrest en op tijd.
- Gebruik een vaste routine. Iedere ouder/verzorger kan eigen aspecten in de routine brengen, maar houd wel dezelfde volgorde van activiteiten aan. Papa zingt bijvoorbeeld een liedje tijdens het poetsen en mama gebruikt de zandloper, maar tandenpoetsen gebeurt altijd na het pyjama aandoen. De hersenen raken gewend aan de routine en weten na een tijdje dat ze niet meer zo hoeven op te letten, omdat er toch niets nieuws zal komen.
- Pas wat kalmerende strategieën toe: ademhalings-, massage- of wegdroomstrategieën zijn heel geschikt om vlak voor het slapen te doen.
- Maak heel duidelijke afspraken over plassen; dat doe je net voordat je in bed stapt.

Licht

- Zorg ervoor dat je kind in het laatste uur voor bedtijd geen tv kijkt of achter een computerscherm zit.
- Zorg in dat laatste uur ook voor minder licht door de gordijnen te sluiten en/of minder lampen te laten branden.
- Kijkt jouw kind toch nog naar tv of een ander beeldscherm in de laatste uren voor bedtijd? Laat je kind dan een bril dragen die blauw licht blokkeert. Vraag aan de opticien een zonnebril die blauw licht filtert, of zoek op Google naar 'beeldschermbril' of 'gunnar bril'.
- Voordat je een bril voor je kind aanschaft, moet je eerst weten of hij een bril wil dragen. Kinderen die gevoelig zijn in het gezicht en op het hoofd, kunnen dat onprettig vinden. Probeer het eerst met een goedkope bril.

- Gebruik een app, bijvoorbeeld 'f.lux' (justgetflux.com) op de computer of telefoon die het licht van het scherm aan de tijd van de dag aanpast, waardoor je ogen 's avonds veel minder licht van het computerscherm te verwerken krijgen. Daardoor kun je beter slapen.
- Leg uit dat het grote licht in de slaapkamer niet meer aan mag als je kind in bed ligt. Gebruik een klein, gedimd licht of een speciaal nachtlampje wanneer hij niet zonder lichtje wil gaan slapen.
- Zet een klein lampje dat langzaam van kleur verandert naast het bed, zodat je kind ernaar kan kijken terwijl hij lekker in zijn bed ligt.
- Laat je kind nog even een halfuurtje lezen (in een gewoon boek, niet vanaf een tablet of smartphone), wanneer hij direct na het tv kijken naar bed gaat.

Diepe druk

- Diepe druk is een strategie die het lichaam tot rust kan brengen. Door iets op je lichaam te leggen dat wat zwaarder aanvoelt kun je je zenuwstelsel kalmeren.
- Gebruik een zware deken. Leg bijvoorbeeld een gehaakte deken van zwaar katoen over het dekbed heen, gebruik een verhuis- of pakdeken of stop een ouderwetse slaapzak in de hoes in plaats van een dekbed. Er zijn ook speciaal gemaakte zware dekens.
- Stop de deken strak in. Maak eventueel extra stroken aan het dekbed, zodat het goed ingestopt blijft zitten.
- Leg lekker veel kussens of zachte knuffels in het bed, zodat je kind zichzelf helemaal kan inbouwen. Gebruik een kussen voor zijn hoofd, eentje tegen zijn buik, eentje tegen zijn rug en een klein kussentje of knuffel om vast te houden.
- Laat je kind in een smalle slaapzak slapen. Wanneer hij beweegt, ervaart hij weerstand en dus diepe druk. Laat hem in de zomer in een smaller (gemaakte) dekbedhoes liggen.
- Ook de slaaptunnel geeft diepe druk. Het is een 'tunnel' van zachte jerseystof, die je helemaal om het matras heen trekt. Vervolgens kruipt het kind er van bovenaf in. Kijk hier hoe je er eentje maakt: <http://cesarwerkendam.nl/slaaptunnel/>

Aanraking

- Laat je kind zelf de stof van de lakens en de dekbed- en kussenhoezen uitkiezen. Misschien vindt hij flanelen hoezen prettig. Vooral in de herfst en winter is dit een fijne optie, in de zomer kan het te warm voelen.
- Leg een dekentje in de buurt, zodat je kind zelf kan variëren met minder of meer dekens.

Geluiden

- Verzin samen een rustig slaapliedje.
- Laat de slaapkamerdeur open. Het kan voor kinderen een veilig gevoel zijn dat ze hun ouders horen. Zet de tv wat harder of doe de afwas pas wanneer je kind net op bed ligt.
- Laat je kind nog even luisteren naar rustige muziek terwijl hij al in bed ligt.

Omgeving

- Creëer een knusse slaapplek, dat geeft geborgenheid. Wat geeft jouw kind een veilig gevoel? Misschien een hut of een bedtent of iets anders.
- Zorg ervoor dat je kind een wekker of klok op de kamer heeft (geen smartphone) en weet op welk tijdstip hij echt het licht uit moet doen.
- Zet een klein flesje of glaasje water bij het bed, zodat je kind een slokje kan drinken wanneer hij dorst heeft. Houd de muur bij het bed rustig en beperk ook het aantal poppen

en speelgoed op bed (uitgezonderd de kussens en knuffels die er liggen voor de diepe druk).

- Zorg voor een goede temperatuur in de slaapkamer. De beste slaaptemperatuur ligt tussen de 16 en 18 graden Celsius.
- Zorg ervoor dat de slaapkamer voor slapen is ingericht.
- Berg speelgoed op in dichte kasten en laat geen speelgoed op bed liggen, dat nodig is voor activiteit.

Deze tips komen uit het boek [‘Wiebelen en friemelen thuis’](#). In dit boek van Monique Thoonsen en Carmen Lamp vind je nog veel meer tips voor onder- en overprikkelde kinderen. Bijvoorbeeld voor tijdens het eten, feestjes, huiswerk maken, tandenpoetsen en naar de dokter gaan. Bekijk de hele inhoudsopgave op 7zintuigen.nl