

HOEVEEL SLAAP HEEFT EEN KIND GEMIDDELD PER DAG NODIG?

6 maanden: 15 uur slaap

2 jaar: 13 uur slaap

5 jaar: 12 uur slaap

6 jaar: 11 uur slaap

9 jaar: 10 uur slaap

Natuurlijk zijn hierin variaties mogelijk; het ene kind is het andere niet.

Nog 6 nachtjes

Een verjaardag, een vakantie of de komst van Sinterklaas, kinderen kunnen met veel spanning naar dit soort gebeurtenissen uitkijken. Met een aftelkalender weten ze waar ze aan toe zijn en wordt het leuk om steeds een nachtje weg te kunnen strepen. Niet zo creatief aangelegd? Googel het woord 'aftelkalender' en je vindt er tientallen die je zo kunt uitprinten.

Slaapklets! Een dag- en nachtboek waarmee je voor het naar bed gaan op een fijne manier terugkijkt op de dag. Op elke pagina maak je korte notities: wat was leuk vandaag, wat ging er mis? Heb je zin in morgen? *Slaapklets!*, Michal Janssen, € 12,95 via www.gezinnig.nl

Dag in, dag uit

Van een drukke dag vol mensen en indrukken naar een stille slaapkamer helemaal in je uppie. Voor veel kinderen is dat even wennen. Ze hebben moeite om in slaap te vallen. Een slaapritueel maakt de overgang van de ene naar de andere situatie vlotter, logischer en rustiger. De kracht van zo'n ritueel zit 'm in de herhaling. Doordat elke avond exact hetzelfde verloopt, gaat het kind het herkennen en voelt het zich veilig. Rituelen zijn niet aan spelregels gebonden. Je verzint ze helemaal zelf en bij voorkeur krijgt elk kind zijn eigen ritueel. Een paar tips:

- Vertel je kind ruim van tevoren dat het naar bed gaat en bouw de activiteiten rustig af.
- Zorg ervoor dat het slaapritueel niet te lang duurt. Een kwartier per kind is prima.
- Houd elke avond dezelfde volgorde aan. Zing of lees je kind niet in slaap, maar laat het zelf in slaap vallen.
- Wissel het naar bed brengen af met beide ouders.

Als 's avonds de
krekels kirren,
Het maantje weer
lacht naar jou,
Als sterretjes
schijnen,
Denk dan aan mij,
Laat het dat
even zijn

UIT: ZOMAAR EEN DAG,
HERMAN VAN VEEN

SLAAP ZACHT

SLAAP KINDJE SLAAP

Werken slaapliedjes nou echt? Als je ze liefdevol zingt wel, zo blijkt uit onderzoek. Bij zingen komen hormonen vrij, zoals endorfine en oxytocine. Deze hormonen brengen je emotioneel in balans en hebben een rustgevend effect op hart en bloeddruk. Ook neemt de productie van antistoffen toe. Het helende effect van zingen treedt zowel op bij degene die zingt als bij degene voor wie wordt gezongen.

Gapen kwestie van na-apen?

Jonge kinderen hebben niet de neiging om mee te gaan gapen als ze anderen dit zien doen. Dat ontdekten Schotse wetenschappers. Pas als kinderen zo'n 5 jaar zijn, gaan zij geeuwen kopiëren. Vanaf ongeveer 11 jaar zijn kinderen niet zo gevoelig voor het 'besmettelijke' gapen als volwassenen.

DAG DAG TOT MORGEN

ELKE AVOND HETZELFDE? JA, ELKE AVOND
HETZELFDE RITUEEL VOOR HET NAAR BED GAAN.
DAAR SLAAPT JE KIND HET LEKKERST OP.

Is je kind bang in het donker?

Doen:

- ★ Leg rustig uit dat het veilig is en dat iedereen wel eens bang is.
- ★ Steun je kind. Dus vraagt het om zijn speen of om mama aan zijn bed, geef er maar aan toe.
- ★ Laat je kind zelf beslissen hoe de angst het beste kan worden opgelost. Je kunt natuurlijk wel voorstellen doen, zoals een lichtje aan of een knuffel in bed.
- ★ Praat eens met de huisarts als de angst extremer wordt of na een paar weken niet overgaat.

Niet doen:

- ★ Gefrustreerd raken. Blijf geduldig, ook als de angst van je kind jou gebroken nachten oplevert.
- ★ Je kind uitlachen of de angst bagateliseren. Voor kinderen is de angst namelijk heel echt.
- ★ Je kind bij je in bed nemen. Op lange termijn los je de angst hiermee niet op.
- ★ De angst reëel maken. Ga dus niet op monsterjacht. Dan denk je kind dat ze echt bestaan.

Klaas Vaak

Waar komen toch die korreltjes in je ooghoeken vandaan als je 's ochtends wakker wordt? Kinderen krijgen vaak te horen dat het de zandkorrels zijn van Klaas Vaak, het zandmannetje. Klaas Vaak is een sprookje van Hans Christian Andersen over een kabouter die voor het slapengaan zand in de ogen van kinderen strooit, zodat ze lekker gaan slapen. In werkelijkheid is de veroorzaker van die korreltjes een kliertje bij je ogen dat tijdens je slaap een dikke traanvloeistof uitscheidt. Die tranen spoelen alles weg wat overdag niet op de normale manier (via je neus) kon worden afgevoerd, zoals stof en huidcellen.

Slapen goed voor hersenontwikkeling

Kinderen slapen tegenwoordig een uur minder dan hun ouders dertig jaar geleden, zo blijkt uit onderzoek. En dat kan grote gevolgen hebben. Totdat het kind 21 jaar is, ontwikkelen de hersenen zich vooral tijdens het slapen. Kortere slapen resulteert in slechtere schoolprestaties, onstabielere emoties en een grotere kans op overgewicht. En zou zelfs een link kunnen zijn met ADHD en ADD. Oorzaken van de kortere nachten: later eten doordat beide ouders werken; het niet hanteren van vaste bedtijden en een tv op de kinderslaapkamer.

Bron: www.123nederland.nl