

Slaap kindje slaap...

Lief he, zo'n slapend kindje. En ook zo lekker stil. Zeker als je overdag met je kind een drukke dag hebt gehad, kan je soms uitzien naar kinderbedtijd. Even tijd voor jezelf. Zit je lekker met een kopje thee, jouw avond, film begint net. O nee... 'Mama, ik vind je zo lief mama, ik heb dorst. Kijk dit is Snuffie. Die wil ook nog een kus...' Een uur later... Tandknarsend, kom je beneden. De film zit net in het reclameblok... Hoor je daar nou je andere kind al weer? Tijd geleden dat je een hele film hebt gezien. Morgen ga je het heel anders doen!



'Onze zoon van bijna 15 maanden wordt sinds een aantal weken 's nachts huilend wakker. Ik heb de indruk dat hij dan eng gedroomd heeft. Ik ga kijken wat er aan de hand is, probeer hem te troosten en laat vervolgens een lampje branden als ik wegga. Meestal is het dan ook goed en huilt hij niet meer (wanneer ik het lampje uit doe, begint hij weer te huilen en ik heb daardoor de indruk dat hij bang in het donker is). Het probleem is dat ik zelf niet meer in slaap kom, nadien. Ik lig soms wel zo'n vier uur later nog wakker en ik voel me onderhand gebroken.

Nu heb ik het idee om zelf een keer op een matras beneden te gaan slapen zodat ik een nacht onafgebroken kan rusten, maar ik voel me dan schuldig bij het idee want ik vraag me af of ik mijn kind niet tekort doe wanneer ik niet naar hem toe ga als hij huilt. Mijn man is regelmatig 's nachts niet thuis omdat hij nachtdienst heeft, anders zouden we om en om kunnen troosten, zeg maar. Graag advies...'

Alle slaaptips al geprobeerd en niets helpt? Consequent blijven in je aanpak is belangrijker dan de keuze voor die ene veelbelovende aanpak. Als je je dan toch nog laat overhalen om je kind een laatste verhaaltje voor te lezen in de hoop dat het dan gaat slapen, weet het een ding zeker: de volgende keer gewoon nog langer zeuren. Uiteindelijk lukt het toch.

Ga er van uit dat specifiek probleemgedrag zich binnen een langere periode heeft opgebouwd en ook weer tijd nodig heeft om af te nemen. Houd drie weken aan. Dan ben je minder snel geneigd om je aanpak telkens te veranderen.

Bovenstaand verhaal herkenbaar? Hoe lang slaapt jullie kind al in het bed van papa en mama? Herstel jouw nachtrust en die van je gezin! www.kinderbrigade.nl

Het slaapprobleem van je kind oplossen? Begin bij jezelf. Want er is iets wat jou tegenhoudt om het probleem echt aan te pakken. Wat zou het kunnen zijn? Ben je bang dat je je kind tekort doet? Hoe zou dat komen? Er kan van alles meespelen. Misschien vind je het vervelend om naar het gehuil van je kind te luisteren en wil je het liefst dat dit zo snel mogelijk ophoudt: je gaat hem troosten. Of je kind is ziek geweest en je maakt je zorgen als je hem hoort huilen. Misschien heb je zelf ervaring met nachtmerries en wil je er voor je kind zijn als het bang is. Er kunnen allerlei redenen zijn. Het is belangrijk dat je erachter komt wat jouw reden is, want hoe goed die je zelf ook in de oren klinkt; hij vormt een belangrijke blokkade voor je, die je tegenhoudt om actie te ondernemen en het slaappgedrag van je kind echt aan te pakken.