



(stockphoto)

“Is ons zoontje echt bang of wil hij gewoon niet gaan slapen?”

Beste,

Ons zoontje is bijna 3. De laatste dagen is hij heel bang als het bedtijd is. Hij spreekt over monsters en enge dieren en figuren. Hij ziet lichtjes in zijn kamer als de ogen van de monsters en is bang van het donker. We hebben al zoveel mogelijk weg proberen nemen uit zijn kamer, maar hij ziet altijd wel weer iets anders dat hem bang maakt. We laten nu een lichtje branden in zijn kamer in de hoop dat dat helpt.

We vinden het moeilijk om in te schatten wat er nu echt aan de hand is. Is ons zoontje echt bang? Of verzint hij misschien verhaaltjes om aandacht te vragen en het gaan slapen uit te stellen? Hoe gaan we hier nu best mee om?

Beste ouders,

Jullie vertellen dat het slapengaan de laatste dagen moeilijker verloopt, maar dat je nog niet zo goed weet wat er juist achter zit. Hiermee vertel je iets heel belangrijks, je bent op zoek naar waarom het gedrag van je zoontje plots veranderd is. Misschien krijg je hier wel meer zicht op door hem de komende dagen goed te observeren. Zie je tekenen van angst bij hem, of denk je toch andere dingen op te merken in zijn gedrag? En wat kunnen die ‘andere dingen’ dan zijn? Je zegt dat je zoontje bijna 3 is, hij zal dus nog niet lang naar school gaan. Dat betekent dat hij jou en je partner een groot stuk van de dag moet missen en maar een paar wakkere uren heeft bij jullie. Soms vragen kindjes bij het slapengaan dan nog meer nabijheid, meer verbinding, als het ware om bij te tanken wat ze overdag moesten ‘missen’. Het is dus mogelijk dat hij aandacht vraagt, maar dit kan een normale nood zijn bij kindjes en het is niet perse iets negatiefs.

Misschien kunnen jullie samen nadenken over hoe je na een lange school- en werkdag even bewust verbinding kan maken met jullie zoontje? Dit hoeft niet heel lang te duren. Niet altijd makkelijk bij zo'n jonge kindjes, want vaak zijn ze heel moe na school, er moet ook nog gekookt en gegeten worden, in bad, op tijd in bed... Ook samen eten met het gezin kan een moment van verbinding zijn met jullie kindje. Kan je in het avondritueel een moment van positieve aandacht integreren? Een babbeltje of een boekje?

Wat als jullie zoontje toch bang is? Bang zijn in het donker komt vaak voor bij jonge kindjes. Niet zo gek, omdat je op dat moment veel minder kan zien wat er rond je gebeurt en dat geeft soms een onveilig gevoel. Maar er kunnen ook andere dingen zijn die jullie zoontje bang maken. Zijn er overdag spannende dingen gebeurd, zijn er grote veranderingen in zijn leven de laatste tijd, heeft hij op tv dingen gezien waar hij bang van wordt? Misschien kan hij er iets meer over vertellen als je er naar vraagt?

Als angst de oorzaak lijkt te zijn van het moeilijk in slaap raken en 'de tijd rekken', dan is het interessant om als ouder te zoeken naar manieren die je kindje helpen om vertrouwen te krijgen in de situatie. Mensen zeggen bij allerlei angsten nogal gemakkelijk 'je moet niet bang zijn, er is niets aan de hand'. Maar het helpt vaak beter om te zeggen dat je begrijpt dat hij bang is en dat het een heel vervelend gevoel is, dat je als mama/papa weet dat alles in orde is en dat je zorgt dat je kindje in orde is. Je kan dan samen met je kindje zoeken wat helpt om met de angst om te gaan. Hoe kan hij leren om zelf manieren te vinden om met de angst om te gaan? Zou het misschien helpen om in de buurt van de slaapkamer van je kindje te blijven tijdens het inslapen? Je kan bvb. de was plooiën, zelf even douchen, wat opruimen... Je kind kan dan horen dat je nog in de buurt bent en dat kan vertrouwen geven. Als dat na een tijdje helpt, dan kan je dat ook weer wat afbouwen. Misschien kan een nacht- of zaklampje bij het bed iets zijn tijdens het inslapen? Je kan ook proberen om eens samen met je zoontje in het donker te zitten in zijn kamer? Samen jullie ogen laten wennen en hem tonen dat je ook in het donker vaak nog dingen ziet. Het kan soms geruststellend zijn om te benoemen wat die "enge" schaduwen of contouren nu precies zijn.

Samen de spoken en monsters weggagen kan ervoor zorgen dat je kindje gelooft dat die dingen ook echt bestaan. Op die leeftijd hebben kinderen namelijk nog heel veel verbeelding. Beter dus om daar niet voor te kiezen en te vertellen dat deze alleen bestaan in verhaaltjes.

Een (kort) avondritueel volgen (bv. tanden poesten, pyjama aan, knuffel voor mama en papa, iets rustig zoals een verhaaltje lezen) kan ook zorgen voor een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Het bereidt je kind voor op bedtijd, en is duidelijk en voorspelbaar. Na een tijdje gaan kindjes vaak soepeler mee in zo'n ritueel, waardoor het slapengaan fijner verloopt.

Veel succes!

De Opvoedingslijn