



## **Hoe leer ik mijn kleuter 's nachts door te slapen? - 08/11/2008**

Sinds hij naar school gaat, heeft mijn zoontje (3,5) moeite om te slapen. Inslapen lukt goed, maar 's nachts wordt hij geregeld wakker en staat hij op. Ligt het aan de indrukken die hij opdoet op school? Ik breng hem dan telkens zo stil mogelijk naar bed en hij slaapt vrijwel meteen terug in. Hoe leren we hem dit af?

Bied vooral jullie eigen bed niet aan als oplossing

Ouders die 's ochtends op het werk verschijnen met het verhaal dat ze midden in de nacht weer eens zijn opgestaan voor een huilend kind, kunnen steevast rekenen op het medeleven van al hun collega's. Wie maakt het niet mee? Bij de meeste kinderen is het een korte fase die zich voordoet bij grote gebeurtenissen: naar school gaan, op kamp, voor het eerst gaan logeren. Dat een kind 's nachts even wakker wordt, mag eigenlijk niet verbazen, want dat doen we allemaal. Komt daar nog wat stress bovenop, dan is er weinig nodig om een slaapprobleem te hebben.

Voor heel jonge kinderen staan reuzen en spoken in de rij om problemen te veroorzaken, maar ook het zwaailicht dat door de straat raast. Tussen drie en zeven jaar zijn kinderen nogal vatbaar voor nachtmerries over wat er fout kan lopen in het leven overdag. Ze moeten leren dat mama en papa er niet zijn op school. Wie garandeert immers dat daar niet iets heel fataals gebeurt? In zijn dromen wordt je kind achtergelaten in de kelder van de school, neergeschoten door een commando, naar de hemel getoverd. En dat allemaal omdat jij het vertikt om er in de klas gewoon naast te komen zitten. Geregeld moet ik ouders leren dat het niet hun taak is alle angsten van hun kind op te lossen door er steeds en overal bij te blijven.

Wat doet je zoontje met die nachtelijke angsten? Hij komt naar je toe, wat een compliment is. Want het wil zeggen dat jij de echte vertrouwenspersoon bent, het ideale slaapmiddel. Met oprechte tranen van zijn boze droom hoopt hij bij jou in bed te mogen, het grote veilige nest. En ook dat is een heel gezonde wens van hem. Voor jonge kinderen is het moeilijk te begrijpen waarom mama's en papa's die zo groot en sterk zijn altijd samen mogen slapen, terwijl een klein kind flink genoemd wordt als hij helemaal alleen in een bedje kan liggen!

Wat hebben we tot hiertoe? Een heel normale gezonde jongen. Hij

heeft angstige dromen over de school, hij komt bescherming zoeken bij jou. Wat moet je vooral niet doen? Die dromen dramatiseren ('Toen ik die juf zag, dacht ik al: *Dat wordt niks voor onze Thomas, zij is veel te streng* . En zie, dit is het gevolg.') noch jullie bed aanbieden als oplossing. Wat kan je wel doen? Zorg er in de eerste plaats voor dat je een vervangouder voor je kind hebt. Daarmee bedoel ik een knuffel of alles wat daarvoor kan doorgaan. De knuffel is je vertegenwoordiger en is een belangrijke tussenstap voor kinderen om te leren hun mama aanwezig te voelen zonder dat ze er letterlijk is. De knuffel geurt naar thuis, voelt zacht aan en ben je bang, dan trek je hem wat dichterbij. Dus als je je zoon te slapen legt, geef je ook de knuffel een dikke kus, je legt hem goed tegen je kind aan en je vraagt heel uitdrukkelijk aan de knuffel goed voor je zoon te zorgen. Dan komt het moeilijkste: verlaat de kamer. Ieder slaapt in zijn eigen bed. Moedig je kind aan. Een leuke manier is een afspraak te maken voor het ontbijt in jullie bed. Zo heeft het kind toch een vooruitzicht er straks bij te mogen. Misschien helpen ook oma en opa wel en zetten zij een attentie in het vooruitzicht als het 's nachts goed lukt.

Lukt het bij iedereen op zulke elegante manier? Nee hoor. Iedereen kent wel een ouder die enkele maanden met wallen onder de ogen rondliep en zei: 'Ik heb álles geprobeerd'. Maar bij jouw zoon zijn er aanwijzingen dat het vlot zal overgaan. Want bij hem begon het slaapprobleem toen hij naar school begon te gaan. En dat is een van de spoken waartegen hij zich even moet leren op te stellen. Als je dat met begrip en een stevige knuffel benadert, en als de juf ook eens een pluim geeft omdat hij een nacht doorgeslapen heeft, raakt dat snel doorbroken. Slaapwel!

*Leestip: 'Slapen' van Karen Spruyt, uitgeverij Lannoo, 128 blz., 9,95 euro. Het boek is verkrijgbaar bij uitgeverij Lannoo vanaf 18 november. (Met een actiebon uit Het Nieuwsblad van 29 oktober kunt u het kopen voor 4,95 euro, bij Standaard Boekhandel.*

*In 'De Opvoedingsdokter' gaat de bekende kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens wekelijks in op een lezersvraag over opvoeden. Peter Adriaenssens is de auteur van verscheidene klassiekers over het opvoeden van kinderen.*