

Rust en slaap

Kinderen hebben veel rust en slaap nodig. In onze tijd, waarin kinderen overspoeld worden door prikkels is het van groot belang dat kinderen genoeg slapen en tijden van rust krijgen om te verwerken wat zij aan prikkels hebben binnengekregen.

Rust is een moment waarbij het kind geen extra prikkels krijgt, een pas op de plaats krijgt om te verwerken wat het allemaal heeft gezien, gehoord, bewogen, gevoeld, etc. etc. Dit is belangrijk om de prikkels te verwerken in de hersenen en zo hun kennis op te slaan. Zo rijpen de hersenen tijdens slapen en rusten!!

Als kinderen te weinig rust krijgen, dus te weinig momenten hebben om hun prikkels te verwerken, ontstaan er hiaten in hun kennis. Zij hebben de prikkels wel ontvangen maar geen tijd gehad om ze een plek te geven. Daarbij kunnen kinderen overprikkeld raken, wat te zien is in hun gedrag. Zij worden narrig, geïrriteerd, snel boos of trekken zich terug, zijn moeilijk aanspreekbaar en er ontstaan snel conflicten.

Voor jonge kinderen is het dan ook belangrijk dat zij 's middags een moment van rust krijgen. Eén uur zonder prikkels geeft een kind de tijd om alle prikkels die zij hebben ontvangen, te verwerken en in de hersenen op te slaan. Rust is dus een tijd zonder boekje, computer, muziek, speelgoed of televisie. Vaak vallen zij daarbij in slaap.

In de kinderopvang wordt vaak het geluid gehoord dat peuters van ouders niet meer plat mogen, omdat zij anders 's avonds niet kunnen slapen. Middagrust is echter geen belemmering voor het slapen 's avonds, daar zijn andere redenen voor:

- Jonge kinderen zouden tussen half 7 en 7 uur 's avonds naar bed moeten gaan. Dan kunnen zij de eerste cyclus aan slapen meepakken. Vaak als zij later gaan, kunnen zij deze cyclus niet pakken en vallen pas 2 uren later in slaap.
- Een baby moet leren doorslapen door na een cyclus wakker te kunnen worden en vervolgens in een volgende cyclus te kunnen duiken. Daarbij maken baby's vaak geluiden en bewegingen. Wacht heel even voor je naar een baby toegaat (ongeveer 5 minuten) als het 's nachts huilt. Door deze pauze kun je zien of je baby zelf de hobbels neemt en zonder hulp weer in slaap valt.
- Breng een kind naar bed als zij in de ogen gaat wrijven. Dit is het begin van de slaapcyclus. Als hier niet adequaat op gereageerd wordt, kunnen zij de slaapcyclus overslaan. Vertel het kind ook dat het bedtijd is. Zo prent je bij het kind in om te gaan slapen.
- Voor jonge kinderen die naar Kinderopvang, peuterspeelzaal of kleuterschool gaan zijn de dagen heuse werkdagen. Zij zijn heel moe als zij aan het einde van de dag naar huis gaan. Vaak komen kinderen thuis in een stroomversnelling terecht. Snel boodschappen doen, snel eten, snel koken, en kinderen krijgen niet de rust die zij zo nodig hebben. Het is goed om bij thuiskomst even een half uur rust te kunnen pakken om kinderen thuis te laten landen en tot rust te komen. Kinderen die te moe naar bed gaan kunnen moeilijk in slaap komen.
- Kinderen kunnen pas slapen als zij bevredigd zijn met aandacht. Na een lange dag op de kinderopvang of gastouder is het belangrijk dat een kind bij thuiskomst eerst een half uur ongestoorde aandacht krijgt (dus geen laptop of smartphone in de buurt!). Een kind heeft er recht op om na een dag zonder de ouders eerst gevuld te raken met hun aandacht. Anders kan het of moeilijk inslapen of het slaapt niet door.

- Voor baby's is in bad gaan na een vermoeiende dag overprikkelend. Het lichaam wordt aan het werk gezet door het warme water en dit geeft hen soms te veel extra prikkels die zij door vermoeidheid niet kunnen verwerken. Ook peuters die na een vermoeiende dag nog in bad gaan, worden overprikkeld. De hersenen worden geactiveerd, het kind wil vaak ook het eerste uur niet uit bad. Deze overprikkeling kan zorgen voor slecht inslapen, een onrustige nacht, dromen, zweten, etc., etc. In bad gaan voor kinderen is een activiteit, géén rustmoment.
- Kinderen kunnen pas inslapen als zij voldoende melatonine hebben aangemaakt. Melatonine maak je aan in je lichaam door daglicht. Kinderen hebben 1 á 1 ½ uur buitenlucht en – licht nodig om te kunnen slapen.
- Ritme en regelmaat rijpt de hersenstam, dat gedeelte in het zenuwstelsel waar het bioritme van het kind geregeld wordt. Veel onrust, veel verschillende verzorgers, veel op pad en onregelmatige gebeurtenissen halen een kind uit zijn of haar bioritme waardoor het slecht slaapt of soms helemaal niet tot rust kan komen.
- Er zijn avondmensen en ochtendmensen. Dit zijn kinderen ook, dus er zijn avondkinderen en ochtendkinderen. Kinderen die 's morgens vroeg wakker zijn (ochtendkinderen), zijn gebaat bij een rustuurtje in de middag. Dan kunnen zij nieuwe energie opdoen om het einde van de dag te halen. Avondkinderen moeten 's morgens wakker gemaakt worden. Dit betekent dat zij minder slaap krijgen. Voor hen is het van belang om 's middags slaap bij te halen. Avond- kinderen gaan later slapen, maar moeten ook voor 7 uur liggen. Want ook al slapen zij niet, zij rusten wel!! (i.t.t. volwassenen die, als zij niet kunnen slapen, vaak gaan piekeren. Maar dit doen jonge kinderen niet, zij hebben het denkvermogen nog niet om te piekeren).
- Jonge kinderen praten voor 100 % met hun lijf. Dat betekent dat het belangrijk is dat de ouder of verzorger duidelijk met haar of zijn lichaam communiceert, de non- verbale communicatie is hierin belangrijk. Laat het gezag duidelijk zichtbaar zijn door met het lichaam de boodschap te ondersteuning. Voorover buigen, in elkaar krimpen van het lichaam geeft een kind de boodschap dat de ouder of verzorger het niet meer weet. Dat geeft verwarring en een kind weet niet wat te doen en kan niet slapen.
- Het drinken van drankjes met prik, als cola, Fanta, etc., etc. belemmert kinderen te slapen. Ook vet eten is een onverteerbare brok om te kunnen slapen.
- Kinderen voelen aan volwassenen hoe zij zich voelen. Als een ouder onrustig is, omdat hij wil dat het kind gaat slapen, dan voelt het kind de onrust. Omdat het niet weet waarom er onrust is, kunnen zij dit overnemen. Zij kunnen niet slapen van de onrustige gevoelens van de ouder.
- Vaak vragen wij aan kinderen "Ga je mee naar bed?". Dit wekt de indruk dat kinderen een keuze hebben. Daarbij wordt een kind een vraag gesteld, wat de hersenen in actie zet om hierover na te denken. Het is belangrijk om kinderen duidelijk te vertellen wat zij mogen gaan doen. "Kom, je gaat nu naar bed", geeft het kind duidelijkheid, en daardoor rust.
- Na een dag is het goed om met kinderen de dag door te spreken. Dat geeft ordening aan, dus grip op de dag. Hierdoor krijgen kinderen de kans tot rust te komen.

Hanneke Poot- van der Windt

Website: www.sirenevoorkinderen.nl