

De vijf minuten methode

Recept tegen slaapproblemen bij kinderen

Men neme een dreumes die niet slapen wil....

Nu hoeven veel ouders met een dreumes daarvoor niet bij de burens te zijn. Die hebben ze zelf wel thuis.

Vrijwel altijd worden ouders ere volkomen door overvallen dat hun kind, dat overdag zo vrolijk en levendig kan zijn, 's avonds verandert in een jengelende dwingeland.

Zodra ze hem, na alle rituelen, hebben ondergestopt, begint hij hartverscheurend te huilen.

En ja, wat moet je dan...?

Je hebt er meestal niet één-twee-drie een oplossing voor.

Allerlei manieren worden geprobeerd; aan het bedje of in de deuropening blijven zitten, een lampje aanlaten, laten huilen, boos worden, mee naar de huiskamer nemen. Niets helpt echt. Alle goed bedoelende raadgevers zeggen dat het niet zo erg is en dat het echt over gaat.

Maar als het over gaat, hoeveel energie en tranen heeft het jou en je kind gekost?

Trouwens, veel ouders kunnen er helemaal niet tegen om hun kind zo te laten huilen. Ze willen er iets aan doen!

Het recept

Ook al geloof je dit misschien niet meer.. er is een oplossing die, tot verbazing van de ouders die hem toepasten, echt werkt!

Het is namelijk een middenweg waarbij het kind niet alleen achtergelaten wordt maar ook niet de strijd wint doordat zijn dag nog wat wordt gerekt.

Die manier is als volgt:

1. Stop het kind op de manier in bed zoals je anders ook doet; met liedjes, kusjes, boekjes, beesten. Wens hem dan welterusten en ga de kamer uit.
2. Ga daarna elke 5 minuten bij hem kijken en ga hier mee door tot hij echt slaapt. Laat hem rommelen en/of huilen ma ga iedere 5 minuten naar hem toe. Dat moet echt 5 minuten zijn, dus niet gokken. (Gebruik desnoods een keukenwekker).
3. Blijf nooit langer dan 30 seconden op zijn kamer en zeg telkens alleen "welterusten" en ga weer rustig weg.
4. Als hij huilt stel hem dan gerust, stop hem onder en zeg "welterusten" , vriendelijk, geruststellend maar gedecideerd.
5. Laat hem, zolang hij nog niet slaapt, nooit langer dan 5 minuten alleen.

In deze aanpak zit de boodschap: "Je hoeft niet te huilen want we zijn er echt nog. We komen als je ons nodig hebt maar de dag is afgelopen en het is tijd om te gaan slapen".

De eerste avond(en) kost deze aanpak natuurlijk wat energie maar al na een paar avonden zie je resultaat en wordt de inslaaptijd korter. De meeste kinderen hebben binnen 10 dagen geen last meer van inslaapproblemen, tenminste als de ouder consequent blijft! Haal je je kind tussendoor bijvoorbeeld toch weer een keer uit bed dan moet je op nieuw beginnen.

Er zijn twee addertjes onder het gras:

1. Ouders moet consequent zijn, geen avond achterover zakken en het kind toch maar laten huilen en
2. Ook niet denken "ik haal hem er toch maar even uit".

In beide gevallen zal je opnieuw moeten beginnen.

Hoe komt het nou?

Als je de boeken er op naslaat blijkt dat ongeveer de helft van de kinderen tussen één en twee jaar op een gegeven moment niet meer wil slapen omdat ze bang zijn om alleen te zijn, maar ook voor sommige baby's geldt dat ze om de één of andere reden niet willen inslapen of na het inslapen snel wakker worden en hartverscheurend huilen.

Als dit huilen niet te maken kan hebben met honger of pijn dan is er hoogstwaarschijnlijk sprake van angst.

De meeste dingen die je als aardig, liefhebbende ouder bedenkt om het kind toch in slaap te krijgen helpen niet omdat de 'boodschap' die je er mee overbrengt niet klopt met wat je doet.

- Blijf je bij hem zitten tot hij slaapt of haal je hem er uit, dan vertel je hem eigenlijk dat het inderdaad heel eng is om alleen te gaan slapen.
- Laat je hem huilen, en dat kan een kind heel lang, dan bevestig je zijn grootste angst. Die angst is dat je hem in de steek laat, dat je misschien weg bent, niet beschikbaar bent of nooit meer terug komt en verder dat je zijn huilen niet serieus neemt.

Als je volgens het recept te werk gaat, geeft je drie belangrijke boodschappen tegelijkertijd:

Je laat hem zien dat je er wel bent, je laat hem zien dat je hem lief vindt maar ook dat het nu echt tijd is om te slapen.

Kleuters en schoolkinderen

Ook bij oudere kinderen doen zich vaak slaapproblemen voor. Kinderen rekken het naar bed gaan of bedtijd wordt een steeds terugkerende strijd. Vaak worden ouders eindeloos geroepen voor van alles en nog wat. Ook in die gevallen is er vaak sprake van angst voor het alleen zijn. Kinderen hebben vaak irrationele angsten om bijvoorbeeld in de steek gelaten te worden (denk aan het sprookje van Klein Duimpje). Die angsten komen aan de oppervlakte als kinderen alleen en in het donker zijn. Ook bij deze oudere kinderen is dit recept goed toe te passen. Met een ouder kind kan je best bespreken wat je gaat doen. Zeg dat je hem wilt helpen met zijn angst en dat jullie er samen aan gaan werken om dit op te lossen. Vertel je kind wat je van plan bent te gaan doen.