

THE GENTLE KIDD

9 Temperamentkenmerken

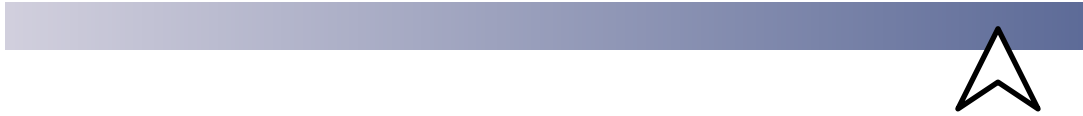


www.thegentlekidd.com

1. BEWEEGLIJKHEID

Laag

Hoog



Herken je door:

- Erg actief, veel nood aan beweging
- Willen niks missen
- Moeilijk te herkennen vermoeidheidssignalen
- Willen soms geen tijd maken om te eten (melkvoeding en/of vaste voeding)
- Bewegen over heel het bed
- Lijken onuitputbaar

Slaaptips

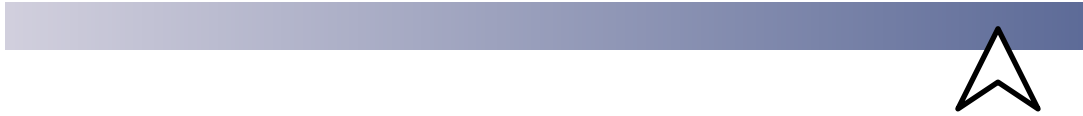
Hoge beweeglijkheid

- 1 Neem voldoende tijd voor een afgestemd & consistent slaapritueel
- 2 Voldoende beweging overdag en in de uren voor bedtijd
- 3 Voeden in prikkelarme ruimte, drager en/of gekoppeld aan slaapjes
- 4 Vaste voeding op vaste momenten, snack aan tafel
- 5 Wild spel, rollebollen als onderdeel van het dagelijkse slaapritueel

2. PRIKKELGEVOELIGHEID

Laag

Hoog



Herken je door:

- Opmerkzaam
- Snel last van kleine ongemakjes (zoals bv. natte luier)
- Snel wakker, zelfs bij minieme honger
- Hebben mogelijks sneller last van temperatuursveranderingen, het niet kunnen verdragen van bepaalde texturen, luide geluidjes, fel licht,...
- Kunnen erg last hebben van doorkomende tanden
- Voelen haarfijn de emoties van anderen aan (en nemen die vaak snel over)

Slaaptips

Hoge prikkelgevoeligheid

- 1 Let op je eigen stemming, je kindje neemt deze gemakkelijk over
- 2 Doe verzorgende taakjes in het begin van het slaapritueel (stimulerend)
- 3 Stem prikkelinput goed af voor bedtijd (unieke voorkeuren van je kindje)
- 4 Let op inrichting slaapruijnte: geen speelgoed, donker, ...
- 5 'Heavy work' als regulerende activiteit: sleuren, trekken, duwen,...

3. INTENSITEIT

Laag

Hoog



Herken je door:

- Elke reactie van je kindje is krachtig en intens
- Sterke eigen wil
- Meer nood aan actieve co-regulatie bij huilen
- Hebben veel ondersteuning nodig om tot rust te komen 's avonds/'s nachts
- Alerter 's nachts
- Emoties kunnen sterk en snel wisselen: van blij naar plots heel verdrietig
- Doen vaker hazenslaapjes

Slaaptips

Hoge intensiteit

- 1 Veel aanraking gedurende de dag (dragen, massage, vliegertje,...)
- 2 Introduceer een knuffeltje met mama/papa geur
- 3 Vertraag op tijd je dag en voorkom oververmoeidheid indien mogelijk
- 4 Stel liefdevolle grenzen, ondanks intense reacties van je kindje
- 5 Voer slechts zeer geleidelijk aan verandering door op vlak van slaap

4. AANPASSINGSVERMOGEN

Laag

Hoog



Herken je door:

- Heeft moeite met veranderingen, nieuwe plaatsen en nieuwe mensen
- Huilen bij overgangen van de ene naar de andere activiteit
- Stoppen met spelen voor bedtijd kan een uitdaging vormen
- Wil soms lang melk drinken voor het slapen om tot rust te kunnen komen
- Moeite met zich over te geven aan slaap
- Huilen bij ontwaken, zelfs al zijn ze uitgerust

Slaaptips

Laag aanpassingsvermogen

- 1 Zeer voorspelbaar en voldoende lang slaapritueel
- 2 Respecteer hun grenzen, bied rust aan wanneer hier nood aan is
- 3 Gebruik schemer/donker om aan te kondigen wanneer het slaaptijd is
- 4 Neem de tijd om samen tot rust te komen in de avond
- 5 Weet dat slaap op verplaatsing moeilijk kan zijn

5. VOORSPELBAARHEID

Laag

Hoog



Herken je door:

- Slaapt en eet zeer onregelmatig
- Doet slaapjes altijd op andere momenten, ze zijn nooit even lang
- Ontwaakt niet op vaste momenten 's nachts
- Een schema introduceren brengt veel stress en lukt vaak niet
- Het kan even duren om na een vakantie of ziekte weer een ritme te vinden

Slaaptips

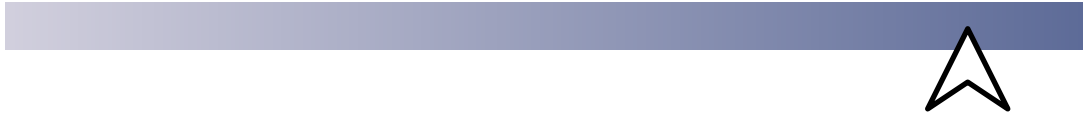
Lage voorspelbaarheid

- 1 Let goed op slaapsignalen, voorkom oververmoeidheid
- 2 Werk nooit met een strak schema, dit zal meer stress brengen dan rust
- 3 Gebruik routines doorheen de dag om voorspelbaarheid te geven
- 4 Bij een peuter kan een vaste opstaan tijd helpen
- 5 Neem voldoende de tijd om de slaapsignalen te leren kennen

6. DOORZETTINGSVERMOGEN

Laag

Hoog



Herken je door:

- Oefent nieuwe vaardigheden opnieuw en opnieuw
- Meer ontwaken tijdens ontwikkelingssprongetjes
- Zeer gefocust op een taak, moeilijk daarvan af te leiden
- Bedtijd wordt moeilijker wanneer ze werken aan nieuwe motorische vaardigheden

Slaaptips

Hoog doorzettingsvermogen

- 1 Veel oefenen op nieuwe vaardigheden overdag (vrij bewegen)
- 2 Laat je kindje toe zijn kunstjes te oefenen in bed
- 3 Beperk de tijd in zitjes, wippers, wandelwagen,... gedurende sprongetjes
- 4 Wees geduldig, deze fases gaan altijd weer voorbij
- 5 Zorg ook voor voldoende bewegingsvrijheid in de opvang

7. AFLEIDBAARHEID

Laag

Hoog



Herken je door:

- Snel afgeleid door de wereld rondom hen
- Snel afgeleid door anderen, wanneer ze aan het eten zijn
- Willen soms helemaal niet voeden wanneer er anderen aanwezig zijn
- Kunnen bepaalde activiteiten snel beu zijn
- Vragen veel afwisseling

Slaaptips

Hoge afleidbaarheid

- 1 Frequent kleine voedingen aanbieden of in een prikkelarme ruimte
- 2 Vermijd licht 's nachts, tenzij eventueel een rood lampje indien nodig
- 3 Vermijd verluieren als dit niet (meer) noodzakelijk is
- 4 Vermijd overstimulerend speelgoed of blauwe schermen voor bedtijd
- 5 Slaapjes op verplaatsing verlopen vaak moeilijker, bied rustmomentjes aan

8. HUMEUR

Opgewekt

Serieus



Herken je door:

- Meer gereserveerd, lacht niet zo snel (niet hetzelfde als ongelukkig!)
- Meer nood aan co-regulatie, kalmerende volwassene
- Huilt sneller
- Houd zich op de achtergrond in nieuwe situaties

Slaaptips

Serieus humeur

- 1 Hebben vaak meer slaap nodig dan gemiddeld
- 2 Maak overgangen geleidelijk aan gedurende de dag (vertraag)
- 3 Extra inzetten op verbinding 's avonds
- 4 Zet in op kalme energie tijdens bedtijd
- 5 Houd rekening met meer nood aan co-regulatie tijdens de nachten

9. EERSTE REACTIE OP NIEUWE SITUATIES

Toenaderen

Terugtrekken



Herken je door:

- Houd niet van nieuwe situaties en personen, trekt zich terug, word erg stil
- Overpeinzen elke nieuwe situatie
- Duurt langer eer ze 'ontdooien' en hun ware aard tonen in een nieuwe omgeving
- Nood aan een vertrouwde persoon in nieuwe situaties, zal minder snel gaan exploreren

Slaaptips

Eerste reactie: terugtrekken

- 1 Trek je samen terug indien een situatie teveel wordt
- 2 Zorg voor verbinding en lichaamscontact in nieuwe situaties
- 3 Volg je kindje en forceer niet naar exploratie
- 4 Maak nieuwe slaapplek zo vertrouwd mogelijk (geur, knuffel,...)
- 5 Jouw kalmte is besmettelijk!