

Feestdagen & slaap

BIJ GEVOELIGE BABY'S EN KINDEREN



**Slapen & ontprikkelen
tijdens de feestdagen**



THE GENTLE KIDD

Die periode van het jaar...

De feestdagen zijn voor veel gezinnen een tijd van vreugde, samenzijn en gezelligheid, maar voor gevoelige en alerte kinderen kunnen deze perioden ook extra uitdagingen met zich meebrengen.

We mogen niet vergeten dat de afgelopen periode al heel wat prikkels heeft opgebouwd bij je kindje. Lange perioden van opvang en school, spanning rond sinterklaas, weinig zonlicht en donkere dagen kunnen het zenuwstelsel van je kindje behoorlijk onder druk hebben gezet. Tijdens de feestdagen kunnen veranderingen in het dagelijkse ritme, extra prikkels en het ontbreken van de vertrouwde slaapomgeving daar nog een schepje bovenop doen.

In deze gids bied ik praktische adviezen en inzichten om het slapen van je kindje tijdens de feestdagen zoveel mogelijk te ondersteunen.



1. Ritme en routines

Het effect van de feestdagen op het slaapritme

Feestdagen brengen vaak onregelmatige uren met zich mee: late feestjes, etentjes, onverwachte activiteiten en een andere omgeving dan normaal. Voor jonge kinderen, en zeker voor gevoelige en alerte kinderen, kan dit het slaapritme behoorlijk verstoren. Baby's en jonge kinderen hebben baat bij voorspelbaarheid en routine (wat voor mij – voor alle duidelijkheid – los staat van vaste slaaptijden), vooral als het gaat om slapen. Het slaapritueel en andere vaste routines bieden hen een gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Vaste routines behouden

Laat los dat tijdens feestdagen het slapen precies moet verlopen zoals thuis, dit is vaak niet haalbaar. Het is echt ok wanneer je kindje een dutje overslaat, een later dutje doet of later naar bed gaat. Kijk vooral goed naar het effect op je kindje en houd rekening met hun individuele noden. Van daaruit kan je verder gaan kijken wat nodig is: misschien lukt het gewoon wanneer de volgende dag extra rust wordt genomen of misschien helpt het om toch samen een rustmomentje te nemen op een kalm plekje. Soms is het beter om vroeger naar huis te gaan, met name wanneer je kindje helemaal overstuur is door oververmoeidheid en overprikkeling. Alles hangt dus af van hoe het voor jouw kindje verloopt. Er is geen juist of fout.

Hoewel het moeilijk is om tijdens de feestdagen het gebruikelijke ritme volledig te behouden, kun je wel focussen op het behouden van de belangrijkste elementen van het slaapritueel als het toch tijd is om te slapen op verplaatsing. Heb je een laattijdig feestje? Dan kan je dit overbruggen door extra dutje(s) in te plannen. Dit zal de nacht inkorten, maar dat hoeft echt geen probleem te zijn voor een of enkele keren. Zorg ervoor dat er thuis op de dagen dat er geen feestelijke activiteiten zijn, een rustiger ritme en een voorspelbare routine wordt gevolgd. Dit biedt je kindje houvast en maakt de overgang naar de drukke feestdagen gemakkelijker. Slaap eventueel samen tijdens de dutjes, zodat er zeker op deze dagen zonder feestjes voldoende geslapen wordt.

Herkenbare rituelen meenemen naar de feestlocatie

Wanneer je naar een feest of andere plek gaat, probeer dan zoveel mogelijk herkenbaars mee te nemen. Dit kan bv. een bepaald muziekje, het favoriete knuffelbeest, een boekje of een geruststellende geur (zoals een slaapzak die naar thuis ruikt) zijn. Dit creëert een link naar de vertrouwde slaapomgeving en kan je kindje helpen zich meer op zijn gemak te voelen. Uiteraard kunnen ook je liefdevolle armen of een melkvoeding helpen om je kindje tot rust te brengen. Neem je tijd en focus ook op je eigen gemoedstoestand. Enkele keren diep in- en uitademen kan je alvast tot rust brengen alvorens je kindje proberen in slaap te krijgen. Heb je al een halfuurtje geprobeerd om je kindje in slaap te krijgen en lijkt slaap nog steeds niet dichterbij dan een halfuur geleden? Dan kan het nuttig zijn om even te pauzeren en later opnieuw te proberen. Zo houden we onze eigen frustraties onder controle. En onthoud: slaap kan je niet forceren. Laat dus vooral los wat er zou 'moeten' gebeuren omtrent dat slapen.

Bouw extra rustmomenten in

Als het mogelijk is, plan dan extra rustmomenten in tijdens het feesten. Misschien is dit niet altijd mogelijk tussen de drukte door, maar zelfs kleine momenten van rust kunnen helpen om je kindje te reguleren. Haal je kindje -zoals nodig- uit de drukte om even samen een wandeling te maken, op je schoot te zitten, in de draagzak tot rust te komen, een snackje te eten en wat water te drinken, een boekje te lezen,... Zet je liefst eventjes samen weg van alle drukte. Deze rust samen nemen, kan het zenuwstelsel weer even een 'reset' geven en is een mooi alternatief voor een dutje dat niet lukt (of niet nodig is).



Rust boven slaap

Wanneer een dutje niet lukt of bedtijd rommelig is, kan het helpen om de focus te verleggen naar rust vinden in plaats van zo snel mogelijk je kindje te doen willen slapen.

2. Voorbereiding

Vorbereiden op wat komen gaat

Gevoelige kinderen kunnen moeite hebben met verrassingen en onverwachte veranderingen. Tijdens de feestdagen valt veel van de gebruikelijke routine en voorspelbaarheid weg. Daarom is het belangrijk om ze voor te bereiden op wat hen te wachten staat. Zo kan bijvoorbeeld een visuele kalender helpen om hen voor te bereiden. Hiermee kunnen ze precies zien wanneer er een feestje komt, wat ze kunnen verwachten en hoeveel tijd ze nog hebben om zich voor te bereiden.



Realistische verwachtingen scheppen rondom cadeaus

Cadeautjes zijn een belangrijk onderdeel van de feestdagen, maar voor jonge kinderen kunnen ze ook veel spanning en verwarring veroorzaken, vooral als ze niet precies weten wat ze kunnen verwachten. Het kan voor sommige kinderen helpen om vooraf te vertellen wat er in het cadeau zit. Dit kan hen geruststellen en de spanning en anticipatie verminderen.

Dit kan echter ook extra spanning veroorzaken (zeker bij cadeaus die je kindje dolgraag wil), dus het is belangrijk goed in te schatten wat jouw kind nodig precies heeft en hoe ver op voorhand je dit gesprekje aangaat. Leg je kindje uit dat sommige cadeautjes misschien niet zijn wat ze verwacht hadden en hoe ze daarmee om kunnen gaan. Wat kan je kindje concreet doen in zo'n moment? Mag het in je oor komen fluisteren dat ze het geen leuk cadeautje vinden? Weet dat, zelfs met de nodige voorbereiding, sommige kinderen zo overweldigd zijn in het moment dat het ze niet lukt om gereguleerd te blijven. Het kan helpen dat jij als ouder nabij blijft en de communicatie modelleert (zoals dank je wel zeggen of verwoorden dat het niet was wat je kindje verwacht had). Een teleurgesteld kindje zal jouw hulp nodig hebben om die gebeurtenis te plaatsen. Even een momentje samen nemen om te verbinden, kan de nodige rust geven. Onthoud ook dat hoe jouw kindje reageert niet binnen jouw controle ligt en dat het oordeel van anderen vooral iets zegt over hun onbegrip over hoe jonge kinderen juist ontwikkelen. Probeer in het moment te blijven en allereerst te focussen op je kindje en je eigen gevoelens.

Wie zal er aanwezig zijn?

Veel jonge kinderen kunnen overprikkeld raken door de aanwezigheid van veel mensen, vooral als ze niet gewend zijn aan zoveel sociale interactie. Leg je kindje van tevoren uit wie er op het feest aanwezig zal zijn. Dit helpt om onzekerheid te verminderen en maakt het makkelijker voor je kindje om zich voor te bereiden. Het kan ook helpen om foto's van de mensen die aanwezig zullen zijn te tonen, zodat ze meer vertrouwd raken met al die andere gezichten. Is er iemand die je kindje heel graag heeft?

Een foto tonen van deze persoon kan je kindje helpen uit te kijken naar het feestje. Laat je kindje eventueel ook een bekend voorwerp meenemen als houvast. Denk aan een leuk speeltje of knuffeltje.

Een foto van de slaapplek

Als je kindje ergens anders gaat slapen, kan het nuttig zijn om alvast een foto van de slaapplek te hebben. Dit kan hen geruststellen, omdat de slaapplek zo al wat meer vertrouwd wordt. Het visueel maken van de omgeving kan de overgang van hun eigen kamer naar een andere locatie verzachten, tesamen met gekende slaapassociaties en jouw liefdevolle aanwezigheid.



3. Autonomie en keuzevrijheid

De feestdagen kunnen voor jonge kinderen een gevoel van verlies van controle met zich meebrengen. Er gebeurt veel, alles lijkt buiten hun invloedssfeer te liggen, en dat kan mogelijk leiden tot frustratie, lastig gedrag en huilbuien. Het geven van kleine keuzes binnen de grenzen van wat mogelijk is, kan je kindje helpen zich meer op zijn gemak te voelen en hun emoties beter te reguleren.

Keuzes geven

- **Kledingkeuze:** Laat je kindje kiezen welk kerstoutfit of feestelijke kleding ze willen dragen. Dit kan hen een gevoel van controle geven over hun uiterlijk en hen meer betrokken laten voelen bij het feest.
- **Kleine keuzes:** Welk bordje of bekertje gaat je kindje gebruiken? Welke waterfles nemen we mee? Welke pyjama om te slapen? Welke liedjes luisteren we in de auto op weg naar het feestje? Kijk vooral in hoeverre je kindje nood heeft aan deze keuzevrijheid en ga op zoek naar een evenwicht zodat ze ook niet overweldigd worden door alle keuzes. Ga liefst voor 2 of maximaal 3 keuzes, zodat het behapbaar blijft voor je kindje.
- **Een voorwerp meenemen:** Laat je kindje een speeltje of knuffel uitkiezen die mee kan naar het feestje. Dit zorgt voor vertrouwdheid in een nieuwe omgeving.



Keuzes geven

- **Snackje kiezen:** Als er een uitgebreid menu is die misschien niet zo in de smaak van je kindje zal vallen, kun je je kindje een (voedzame) snack laten kiezen die ze zeker lekker vinden. Dit helpt om hen gerust te stellen als er veel onbekend eten is.
- **Activiteit voor bedtijd:** Laat je kindje, liefst bij de start van de dag, nog een kleine activiteit kiezen die jullie samen gaan doen voor bedtijd. Bv. een wandeling, spelletje, verhaaltje lezen of luisteren, massage,... Dit geeft houvast en duidelijke verwachtingen over hoe jullie samen de dag gaan afsluiten.
- **Planning:** Betrek je kindje waar mogelijk bij de planning van de vrije dagen. Dit helpt om hen te laten voelen dat hun voorkeuren belangrijk zijn en kan hen meer ontspannen maken in een drukke periode.



4. Ontprikkelen

Hoe prikkels zich opstapelen

Tijdens de feestdagen zijn er vaak veel visuele, auditieve en sociale prikkels, zoals versieringen, muziek, lawaai, nieuw speelgoed, mensen die je kindje misschien niet zo goed kent en veel actie. Dit kan voor gevoelige kinderen overweldigend zijn en kan leiden tot overprikkeling, wat het mogelijks moeilijker maakt om in slaap te vallen op het einde van de dag. Ga eens kijken in het onderdeel over 'ontprikkelen' en 'co-reguleren van dag tot dag' voor tal van tips die kunnen helpen om je kindje tot rust te brengen te midden van drukke feestdagen.

Prikkels verwerken

Gevoelige kinderen halen veel voordeel uit tijd buiten in de frisse lucht. Een wandeling, springen op een trampoline of wat tijd in de tuin kan helpen om de zintuigen tot rust te brengen. Beweging helpt ook om spanningen te ontladen en energie kwijt te raken, waardoor je kindje gemakkelijker in slaap valt. Een muziekje opzetten en dansen of 'shaken' (lichaamsdelen schudden) kan ook ontprikkelend werken wanneer je dit inzet op het juiste moment. Zet dit liefst preventief in om spanning letterlijk van zich af te schudden. Jonge kinderen hebben tijdens de feestdagen ook baat bij extra lichaamscontact. Huid op huid, draagsystemen, samen een bad of douche nemen, een diepe druk massage (zie ook 'diepe druk' bij het onderdeel 'ontprikkelen' in de cursus), ... kunnen in deze perioden helpen om prikkels te verwerken.

Ga bewust om met prikkels op de dagen dat er geen feesten gepland zijn. Merk je dat je gevoelige kindje erg overstuur is van zo'n feestje? Beperk dan plannen met andere kinderen buiten het kerngezin en focus vooral op gezinsactiviteiten die de batterijen van je kindje opladen in plaats van legen. 'Less is more' geldt dan dubbel en dik op zo'n dagen.

Geleidelijke overgangen

Wil jij 'snel snel' je kindje in bed krijgen na een feestje, zodat ze toch maar zoveel mogelijk kunnen slapen? Gevoelige kinderen hebben tijd nodig om hun energie te laten zakken en zich klaar te stomen voor slaap. Voor baby's kan het helpen om nog even in de draagzak te zitten terwijl je het huis klaar maakt voor de nacht (denk aan gordijnen sluiten, grote lichten dimmen, wat opruimen,...). Ook een massage, badje of een wandeling kunnen een fijne overgang maken naar het slaapritueel. Bij peuters en kleuters is het een goed idee om ze te 'ontmoeten waar ze zijn' in hun energieniveau. Als je kindje nog heel actief is, dan willen we vermijden om meteen te vervallen in 'word nu rustig' 'stop daarmee', 'het is tijd om te slapen'. Je kan eerst mee instappen in hun energieniveau en samen nog even springen of worstelen om dan geleidelijk aan rustig te worden in je interacties en stem. Ook het spelletje van de remmende trein kan helpen (waarbij je je kindje 'aan boord' laat, bijvoorbeeld op je rug, en de trein eerst wild en snel rijdt en dan heel geleidelijk aan gaat vertragen). Dit soort spelletjes helpen je kindje letterlijk afremmen. Het is dan ook een goed moment om terug te verwijzen naar de activiteit die jullie op het begin van de dag afgesproken hadden om nog samen te doen. Zo kan je nog even verbinden en samen tot rust komen, als overgang naar het vertrouwde slaapritueel.

5. Oververmoeidheid

Het effect van oververmoeidheid

Oververmoeidheid kan een grote uitdaging zijn tijdens de feestdagen. Doordat je kindje misschien herhaaldelijk een dutje mist of een latere bedtijd heeft dan normaal, kan oververmoeidheid optreden. Dit kan zich uiten in stemmingswisselingen, huilbuien of juist hyperactiviteit. Kinderen die oververmoeid zijn, hebben vaak moeite om in slaap te vallen of worden vaker (huilend) wakker. Ook de kans op nachtmerries of nachtangsten worden groter.

Hoe kun je je kindje helpen bij oververmoeidheid?

- **Liefdevolle nabijheid:** Sommige baby's of jonge kinderen doen het goed tijdens het feestgebeuren, maar ontploffen dan eens ze thuis zijn. Of het nu gaat om huilbuien of woedeuitbarstingen, liefdevolle nabijheid en geduld kunnen helpen om ruimte te geven aan de grote emoties. Probeer niet teveel 'op te lossen', maar vooral te luisteren naar wat komt en duidelijk te maken dat je er bent voor je kindje. Even hard huilen of razen kan opluchten. Zorg uiteraard wel dat je peuter of kleuter dit op een veilige manier doet en begrenst waar nodig agressief gedrag. Geef je kindje veilige alternatieven om te ontladen en werk preventief door het inbouwen van voldoende bewegingsvrijheid. Soms kan het stellen van een duidelijke grens heel wat tranen opwekken en kan je kindje zich opgelucht voelen als alles eruit is mogen komen.

- **Dichtbij elkaar slapen:** Tijdens de feestdagen voelen kinderen soms meer scheiding van hun ouders omdat alles anders loopt en de focus vaak ligt op de feestjes en de interactie met vrienden en familieleden. Als je kindje zich onrustig voelt, kan het helpen om de nabijheid te vergroten. Dit kan door samen in bed te liggen, een extra verbindende activiteit voor bedtijd in te plannen of tijdelijk bij je kindje op de kamer te slapen.
- **Extra ontspanning:** De nodige voorbereiding en voorspelbaarheid kunnen voor meer rust zorgen. Plan ook voldoende tijd in zodat je kindje kan doen wat ze graag doen en wat hen helpt ontspannen. Denk aan rustige voorleesmomenten, een warm bad, een leuke gezinsuitstap of simpelweg tijd om niks te doen of gewoon lekker te spelen. Enkele vrije dagen open laten kan heel veel rust geven.

Conclusie

De feestdagen kunnen voor gevoelige kinderen zowel vreugdevolle als uitdagende momenten brengen. Door tijdens deze dagen extra aandachtig om te springen met prikkels, kun je ervoor zorgen dat je kindje beter om kan gaan met de veranderingen in hun omgeving en gemakkelijker tot rust komt voor het slapengaan. Vergeet niet dat elk kind uniek is, en het dus belangrijk is om te blijven afstemmen op hun behoeften. Wees daarbij ook aandachtig voor je eigen gemoedstoestand en maak keuzes die in functie zijn van jullie hele gezin – wat die ook mogen zijn!

Samenvatting

- Bereid je kindje voor aan de hand van **visualisaties** en/of een kalender
- Stem de verwachtingen rond **cadeautjes** krijgen af
- Behoud **vaste slaaprituelen** en neem zoveel mogelijk van de vaste slaapassociaties mee op verplaatsing
- Focus op **rust** wanneer het slapen niet lukt
- Bouw samen **rustmomentjes** in temidden van de drukte, wanneer je ziet dat jouw kindje daar nood aan heeft
- Geef je kindje eigen **keuzes** waar mogelijk, te midden van veel onvoorspelbaarheid
- Zet extra in op **gezinstijd** en vermijd overbodige uitjes waar mogelijk
- Help je kindje **ontprikken** en probeer hier vooral preventief op in te zetten
- Maak geleidelijke **overgangen** van het feestgebeuren naar bedtijd
- Wees aandachtig voor **oververmoeidheid** en bouw voldoende tijd in om tot rust te komen alvorens het slaaptijd is
- **Overhaast** het slaapritueel **niet** na een drukke feestdag
- Maak ruimte voor de grote **emoties** van je kindje
- Zet ook in op je **eigen rust** en plan momentjes in waar je zelf van kan genieten