



## In deze toolkit

Deze toolkit gaat over het dagritme. We geven je eerst informatie over hoe een dagritme er in verschillende leeftijdsfasen uit ziet. Deze inzichten zijn gebaseerd op de verschillende fasen van het kind, zoals in bijeenkomst 1 van de Proud2b ME training is behandeld. Wel benadrukken we dat ieder kind anders is en zich op zijn eigen tempo ontwikkelt. Met behulp van het werkblad ga je aan de slag met vragen als: Hoe ziet het dagritme van mijn kind eruit? Vervolgens geven we enkele slaaptips.

## LEEFSTIJL: DAGRITME

Elke dag op hetzelfde tijdstip eten, spelen, lezen en naar bed. Het klinkt saai, maar bijna alle kinderen hebben deze regelmaat en duidelijkheid nodig: kinderen groeien en ontwikkelen zich beter als ze genoeg slapen en een voorspelbaar dagritme hebben. Hoe ziet het dagritme van jouw kind(eren) eruit?

**EIGEN KRACHT  
HET BEGINT  
BIJ  
WWW.PROUD2B.EU**

Met behulp van het werkblad kan je zelf beoordelen of het nodig is om (als gezin) jullie dagritme te veranderen.

## HOE ZIET EEN DAGRITME ERUIT?

### 0 - 7 jaar

Juist voor kleine kinderen is een vast dagritme belangrijk voor hun ontwikkeling. Alle vaste handelingen moeten dus elke dag zoveel mogelijk op hetzelfde moment en in dezelfde volgorde plaatsvinden. Opstaan, aankleden, ontbijt, spelen, tussendoortje, middageten, middagslaapje, avondeten, avondritueel met tandenpoetsen, lezen, kusje geven en naar bed gaan... Een duidelijk dagritme zorgt ervoor dat

### 8 - 13 jaar

Ook voor 8 tot 13-jarigen is een vast dagritme belangrijk. Wel kun je een kind van deze leeftijd uitleggen waarom je een keer wat later eet of dat hij/zij later naar bed mag. Je kind snapt bijvoorbeeld ook dat in het weekend en door de week verschillende dagritmes kunnen gelden. Blijf als ouder op signalen van je kind letten. Slecht eten, slecht slapen en een slecht humeur zijn signalen van

### 13 jaar en ouder

In de pubertijd zal je kind meer activiteiten in zijn/haar eentje ondernemen en kan je de structuur langzaam loslaten. Het dagritme wordt steeds meer hun eigen verantwoordelijkheid. Dagritme blijft belangrijk, net als voor volwassenen geldt dat pubers zich beter voelen als ze genoeg slapen en voldoende activiteiten hebben. Goed om te weten is dat de biologische klok van pubers anders werkt. Ze

kinderen weten ze wat ze kunnen een verstoord dagritme. verwachten. Dat geeft een veilig en vertrouwd gevoel, ze worden er ontspannen van.

worden pas later moe, maar hebben wel ongeveer negen uur slaap nodig. Vroeg opstaan om naar school te gaan is daarom soms moeilijk.

Natuurlijk zijn er verschillen tussen kinderen. Vaak kun je als ouder zelf het beste inschatten of jouw kind er goed of slecht tegen kan als zijn ritme wordt verstoord. Als een kind slecht eet, slecht slaapt, snel huilt of vaak boos wordt, kan dit een teken zijn dat zijn dagritme teveel verstoord is.

## BETER SLAPEN...

### Per leeftijdsfase

- Tussen nul en zeven jaar verandert het slaapritme continu. Tot drie jaar slapen de meeste kinderen overdag nog een paar uur, ze hebben tussen de twaalf tot zestien uur slaap nodig per 24 uur. Vanaf 4 jaar slapen kinderen ongeveer tien tot twaalf uur per nacht.
- Kinderen tussen 8 - 13 jaar slapen ongeveer 10 uur per nacht.
- Pubers slapen ongeveer 9 uur per nacht.

### Enkele tips om je kind goed in te laten slapen

- Bereid je kind voor op het slapen. Wanneer moet het gaan slapen en wie brengt hem/haar naar bed? Neem voor het slapen gaan de dag nog even door. Wat vond je kind leuk aan de dag, en wat vond je kind minder leuk?
- Houd een vaste volgorde aan van dingen die gedaan moeten worden voor het slapen gaan. Bijvoorbeeld: uitkleden, wassen, tanden poetsen, pyjama aantrekken, voorlezen en knuffelen.
- Is je kind bang in het donker? Een klein nachtlampje kan een oplossing bieden.
- Laat je kind overdag veel bewegen, dan zal het beter slapen.

### Bij oudere kinderen

- Vertel je kind de voordelen van goed slapen: dat je er mooi, lang en sterk van wordt, maar ook dat je je beter kunt concentreren op school en er een goed humeur van krijgt.
- Stimuleer je kind om voldoende te bewegen.
- Laat je kind een uur voor het slapengaan geen inspannende dingen doen, zoals huiswerk maken, computeren of gamen.
- Laat je kind 's avonds geen koffie of cola drinken. In deze dranken zit cafeïne, waardoor het slapen moeilijker wordt.
- Houd vol om je kind iedere avond op tijd naar bed te sturen.

## AAN DE SLAG!



Met behulp van het bijgevoegde [werkblad](#) kun je je eigen dagritme in kaart brengen. Hoe ziet jouw dagritme eruit? Is het nodig om het dagritme van je kind te veranderen?

**PROUD2B ME**® is een community-based programma gericht op ouderschap, opgroeien en opvoeden. Het programma versterkt de eigen kracht van kind, ouders en mede-opvoeders met als doel een veilige en uitdagende opvoedomgeving voor alle jeugd. Daarnaast activeert het de diverse steun- en krachtbronnen in de directe sociale omgeving van het gezin en verstevigt het zo op een duurzame manier de sociale netwerken rond kinderen en



© Copyright 2015 All rights reserved: Proud2B Nederland

Deze toolkit niet meer ontvangen? Meld je hier af: [Unsubscribe](#)