

# OVER JUISTE EN FOUTE SLAAPASSOCIATIES

Slaapassociaties zijn een veel besproken onderwerp.

Maak je slechte of goede gewoontes voor het slapen? Kan je onderscheid maken tussen 'dit mag je doen' en 'dit mag je niet doen'? Of kan je zeggen: 'als je dit doet, dan zal jouw kind zo of zo slapen!'

## **Ik geloof er niet in.**

Een slaapassociatie betekent letterlijk dat een kind bepaalde associaties maakt met slapen gaan. Dit kan al starten met een verse luier aandoen, pyjama of slaapzak bovenhalen, de trap opgaan en elk volgend stapje in jullie slaapritueel.

Als je iets kan meenemen uit alle content die ik maak, is het dat elk kind, ouder, gezin anders is. Dus ook slaapassociaties werken voor iedereen anders. Waar de ene het zwaar vindt om een kind telkens in slaap te wiegen, vindt de andere dit heel comfortabel en snel. Waar de ene ouder blij is dat zijn of haar kind een fopspeen neemt, vindt de andere dit niet handig.

Ik vertrouw er dus op dat alle slaapassociaties goede slaapassociaties zijn. Wat voor jullie goed aanvoelt en werkt is de juiste weg om in te slaan. Kom je op een punt dat één van de associaties niet meer juist voelt? Dan kan je aan de slag om deze te veranderen.

Er zijn ook slaapassociaties waar we van buitenaf geen invloed op hebben. Intrinsieke associaties die jouw kind legt in een groeiend brein. Een voorbeeld hiervan?

Veiligheid.



In een opgroeiend brein is alleen zijn per definitie onveilig. Een kind leert geleidelijk aan wat het wel en niet alleen kan, hoe de wereld werkt en wat veilig is en wat niet.

Voor een pasgeboren baby is veiligheid: bij iemand zijn. Iemand die rust en troost biedt, voedt en zorgt. Hoe snel een kind zich veilig genoeg voelt om alleen te slapen, kan niemand voorspellen. **Sterker nog, je kan het ook niet aanleren!** Dit intrinsieke veiligheidsgevoel groeit door bevestigd te worden in de noden die er zijn. Uit deze afhankelijkheid groeit onafhankelijkheid.

Je kan het dus als ouder als een soort investering zien dat je de eerste maanden en jaren héél veel nabijheid biedt, waardoor jouw kind de wereld als een veilige plek kan ervaren.

Hoe intens jouw kind dit beleeft, heeft veel met zijn of haar temperament te maken. Hoe vangt jouw kind prikkels op? Hoe gaat hij of zij om met grote veranderingen? Hoe komt jouw kind tot rust? Het antwoord op al deze vragen kan je helpen afstemmen op jouw kind.

### **Hoe kan je een associatie die je niet meer aangenaam vindt veranderen?**

Als er bestaande slaapassociaties zijn, zoals wiegen of voeden, die je graag wil veranderen, dan kan je dit heel stapsgewijs doen. Voeg bijvoorbeeld eerst nieuwe associaties die je wél wil verderzetten toe (denk aan wrijven op de rug, sssst zeggen), voor je een associatie laat vallen. Je kan kiezen om kort te wiegen, kort te troosten op een andere manier en weer verder te wiegen. Bouw deze tijd heel traag op, tot het wiegen heeft plaatsgemaakt voor een nieuwe associatie. Een andere optie is sneller de verandering invoeren en jouw kind de kans geven hier mee om te laten gaan. Met andere woorden: emoties vrijlaten en deze helpen reguleren.

Dit laatste doe je best pas ten vroegste vanaf de leeftijd van 9 maanden, of wanneer je voelt dat jouw kind meer en meer grenzen opzoekt en kan interpreteren.



Bij hele jonge baby's kan je aan de slag door heel kleine en trage veranderingen aan te brengen. Ga bijvoorbeeld 5 minuutjes wiegen en 5 minuutjes troosten. Voel je aan dat jouw kind langer zonder wiegen kan? Dan kan je deze tijd stilletjes aan opbouwen. Probeer vooral altijd in je gevoel te blijven en jouw kind goed in het oog te houden! Door te snel te grote veranderingen aan te brengen breng je het intrinsieke veiligheidsgevoel in het gedrang en krijg je vaak net minder slaap.

*Een tip die ik wil geven? Probeer in het moment te blijven. Focus niet te hard op het doel dat je wil bereiken, maar zie ook de hele kleine stapjes die je vooruit zet.*

Jouw kind groeit aan een recordtempo (80% van het brein ontwikkelt in het eerste levensjaar!), dus verwacht dat net als fijne en grove motoriek, lengte en gewicht, spraakontwikkeling... ook slaap snel zal ontwikkelen.

Zie je niet goed hoe je hiermee aan de slag kan? Op mijn instagrampagina deel ik veel tips, of je bent altijd welkom tijdens een 1 op 1 consult!

Veel liefs,

Anneleen

