

# MIJN KIND SLAAPT BIJ OMA ALTIJD BETER DAN THUIS. HOE KAN DAT?!

Heel vaak horen we dat kinderen op locatie beter slapen.  
Zelfs als je helemaal hetzelfde ritueel doet, lukt het bij jou maar niet!

Bij de babysit of in de crèche, bij oma of zelfs je partner, ergens anders slaapt jouw kind niet zoals hij of zij bij jou slaapt. Mijn ervaring is dat dit in de meeste gevallen ‘vlotter’ gaat, sommige baby’s doen (uiteraard) net het omgekeerde en slapen alleen goed als de omgeving 100% vertrouwd is.

Misschien vind je volgende situatie herkenbaar:

*Jouw zoon of dochter is een dag bij oma (of opa, een vriendin of vul zelf in) geweest. Hij of zij is er mogelijks ook eens blijven slapen. Als je aankomt om jouw kind op te halen, krijg je te horen dat alles supergoed ging. Hij of zij sliep de hele nacht, ging vlot alleen slapen voor een dutje, speelde heel zelfstandig én at zijn of haar bord helemaal leeg!*

Het moment dat jouw kind jou ziet, slaat alles om: hij of zij begint net heel wild te spelen, of wordt huilerig of wil jou absoluut niet meer loslaten. Je krijgt de opmerking: ‘oh hier deed hij dat niet hoor!’, of ‘Oei, zo ken ik haar precies niet.’

Bijgevolg denk jij misschien: ‘Wat doe ik hier nu fout dat mijn kind zich bij mij zo anders gedraagt?!’

**Het antwoord: helemaal niets. Je doet het net heel goed!**

Er is een goede verklaring voor het gedrag van jouw kind: Jij bent de veilige haven. Als jij in de buurt bent durft jouw kind helemaal zichzelf te zijn. Alle emoties worden geuit, lading komt vrij, er moet niet worden ingehouden om het beste van zichzelf te geven. Jouw kind weet dat jij er bent om hem of haar op te vangen.



Kinderen zijn heel flexibel. Bij elke zorgpersonen zoekt een kind hoe het zich het best aanpast aan de nieuwe situatie. Heel vaak uit zich dit in 'goed gedrag' bij andere mensen dan de veilige haven.

Ik vergelijk het graag met op reis of op kamp gaan: je bent daar de beste versie van jezelf, je bent sociaal en vrolijk, je krijgt misschien wel voldoende uren slaap, maar als je thuiskomt ben je toch moe. Dit komt omdat je terugkomt in je veilige basis en alle gebeurtenissen even moet kunnen verwerken en van je af laten vallen. Hetzelfde geldt voor kleine kinderen, maar dit in nog uitvergrote mate. Met als gevolg dat bij een babysit, grootouders, naar de crèche gaan leuk en spannend is, maar een kind wel de kans nodig heeft om dit terug een plaats te geven.

Het kan dus een grote hulp zijn hiervoor ook tijd (en ruimte bij jezelf) in te calculeren na een drukke dag slapen over een overnachting op locatie. Zo krijgt iedereen de kans gereguleerd te geraken zonder tijdsdruk of extra overprikkeling.

Uiteraard is elk kind anders, het unieke temperament, de duur van het logeerpartijtje, de manier waarop jouw kind omgaat met prikkels, het zal allemaal invloed hebben op hoe jouw kind met de situatie omgaat.

Dus denk je nadat je dit allemaal gelezen hebt: bij mijn kind is dat helemaal niet zo? Die slaapt veel beter thuis en is hier ook veel rustiger! Dan is dat uiteraard óók perfect normaal! Want onze mensenkinderen zijn uniek, hebben allemaal hun eigen karakter en hun eigen achtergrond, dus je hoeft niet te verwachten dat ze allemaal hetzelfde parcours afleggen.

Liefs,

Anneleen

