

VRAAG VAN DE MAAND

April 2023

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

Hoe help ik mijn kind zich aan te passen aan de zomertijd?

'Waarom moet ik naar bed?! Het is nog niet eens donker!' Heb jij deze discussie al gevoerd? Wanneer we de klok achteruit of vooruit zetten, moet onze biologische klok (die ons slaap-waakritme regelt) zich aanpassen. We moeten weer even wennen. Dat geldt ook voor kinderen. Maar hoe kan je jouw kind helpen als hij of zij het er moeilijk mee heeft?



Wat gebeurt er biologisch?

Ons slaap-waakritme wordt geregeld door hormonen. Melatonine is daar één van. Het is een stofje dat ervoor zorgt dat we ons slaperig gaan voelen. De aanmaak van melatonine wordt aangestuurd door onze ogen. Als er veel licht is, wordt er weinig melatonine aangemaakt en wanneer het donker wordt, krijgen de hersenen het sein om meer melatonine te maken. Zolang het buiten licht is, maakt het lichaam weinig melatonine aan. Het is dus logisch dat we ons dan niet slaperig voelen.

Lastig gedrag

Het kan zijn dat je kind ineens lastig gedrag vertoont dat uit het niets lijkt te komen. Mogelijk is de wisseling naar de zomertijd de reden. Als je kind minder goed slaapt, zit het minder goed in zijn vel. Geef je kind tijd om te wennen en probeer door het lastige gedrag heen te kijken. Het gedrag is zijn manier om aan te geven dat hij iets van je nodig heeft. Dus tel tot tien na de zoveelste waarschuwing of loop even weg. Door rustig te blijven, voorkom je escalaties en laat je je kind merken dat het op je kan leunen wanneer hij het moeilijk heeft.

Hoe kan ik mijn kind helpen?

Meestal hebben kinderen een aantal dagen nodig om te wennen aan het nieuwe ritme. Maar wat kan je doen als je merkt dat je kind het er moeilijk mee heeft?

Houd vast aan je routine

Probeer je zoveel mogelijk vast te houden aan je routine, ook met het oog op de feestdagen (Pasen, Hemelvaart etc) en de meivakantie. Deze periode is vaak al onrustig voor kinderen. Door de dagen voorspelbaar te maken, creëer je rust.

Onderneem buiten activiteiten in de ochtend

Ga bij voorkeur in de ochtend de deur uit. Wanneer het licht is, maken de hersenen de hormonen serotonine en cortisol aan. Deze zorgen ervoor dat we wakker en alert zijn. Door (vroeg) in de ochtend naar buiten te gaan, krijgen de hersenen een duidelijk signaal dat het dag is. Dit helpt om in het nieuwe ritme te komen.

Doe rustige binnen activiteiten in de avond

Doe rustige activiteiten voordat je kind naar bed gaat. Zet een rustgevend muziekje op of vertel een verhaaltje. Door rustige activiteiten te doen, voorkom je dat er adrenaline wordt aangemaakt. Adrenaline zorgt ervoor dat je kind alert wordt. Dat is niet handig wanneer je kind naar bed moet.

Beperk de hoeveelheid (blauw) licht in de avond

Het is verleidelijk om zo lang mogelijk buiten te blijven om te genieten van het licht. Wees je ervan bewust dat er weinig melatonine wordt aangemaakt wanneer het licht is. Je kind wordt dan minder snel slaperig. Blijf bij voorkeur binnen en doe bijvoorbeeld de gordijnen dicht, zodat er niet te veel licht naar binnen komt. Beperk ook de hoeveelheid blauw licht van beeldschermen. Dit blauwe licht beïnvloedt je slaap-waakritme, zeker in de avond!

Wanneer het moeilijk is

Blijkt het wennen aan de zomertijd lang aan te houden of erg lastig te zijn? Ga je liever met iemand in gesprek om samen een plan van aanpak te maken? Wees welkom bij de Gezins- en Opvoedcoach!

Wil je meer informatie of persoonlijk advies? We denken graag met je mee!

Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350, e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.