

★ Van slaap tot rust 🌙

bij het kinderdagverblijf



De informatie in deze folder is met zorg samengesteld door de afdeling Pedagogiek & Kwaliteit van KION.

www.kion.nl

©2022

Van slaap tot rust



En dan is je kind een peuter.... Het kan zijn dat je kind langzaam stopt met zijn middagdutje, maar het kan ook dat je kind dit nog een hele tijd nodig heeft. Voor elke peuter komt er een moment dat het middagdutje niet meer nodig is. De overgang van wel naar geen middagslaap is soms best puzzelen. Dit gaat niet van de een op de andere dag.

In deze fase is het belangrijk dat de afstemming tussen het kinderdagverblijf en thuis goed verloopt. Dit kan best ingewikkeld zijn, er zitten namelijk best grote verschillen tussen een dag thuis en bij het kinderdagverblijf. Zo doen kinderen op de opvang vaak veel meer indrukken op.

Deze folder kun je gebruiken om samen met de pedagogisch medewerkers van jouw kinderdagverblijf het slapen en rusten af te stemmen. Samen kunnen jullie ervoor zorgen dat je kind niet te veel, maar vooral ook niet te weinig slaap of rust krijgt.



Hoe slaapt een peuter?

Om je kind te bieden wat het nodig heeft is het belangrijk om te begrijpen hoe een peuter slaapt of rust.

De slaapcyclus van een kind duurt tussen de 45 tot 60 minuten. Daarna start de volgende slaapcyclus. Wil je dat je peuter tussen de middag niet te lang slaapt? Maak het dan pas wakker na 45 minuten. Wakker maken na bijvoorbeeld 30 minuten onderbreekt de slaapcyclus. Dit kan zorgen voor heel vervelend wakker worden... Probeer je jouw kind wakker te maken en gaat dit erg moeilijk? Wacht dan even 10 minuten en probeer het nog eens. Grote kans dat het beter gaat en jouw peuter prettiger wakker wordt.

Voor jonge kinderen is het belangrijk dat zij 's middags een moment van rust krijgen. Eén uur zonder prikkels geeft je kind de tijd om alle indrukken te verwerken en in de hersenen op te slaan. Rust is een moment waarbij je peuter een pas op de plaats maakt om te verwerken wat het allemaal heeft gezien, gehoord, bewogen, gevoeld, enzovoort. Als je kind 's avonds té moe naar bed gaat, kan het moeilijk(er) in slaap komen. Ook kan de slaap dan onrustig verlopen.

Niet alleen de omgeving heeft invloed op de slaap die je kind nodig heeft, maar ook factoren als temperament, persoonlijkheid en of je kind een ochtend- of een avondmens is spelen een rol.

Slapen bij het kinderdagverblijf

Een dag thuis of een dag bij het kinderdagverblijf is voor een kind een groot verschil. Het kinderdagverblijf is vaak intensiever. Meer prikkels, gebeurtenissen en contact. Het kan daarom zijn dat je peuter daar meer behoefte heeft aan rust en slaap. Vooral de overgangsfase van slaap naar rust kan lastig zijn, daarom is het belangrijk om dit samen af te stemmen.

Voor de kinderen die niet meer slapen creëren we een moment van rust. Een half uur rusten op een stretcher, een kalme sfeer op de groep (licht is gedimd, er wordt zacht gepraat, er liggen andere kinderen te slapen op stretchers) of een kind kan een rustgevende activiteit doen. Denk aan lezen of voorgelezen worden, luisteren naar een audioboekje, alleen spelen in een autohoek of een werkje aan tafel doen.

Rust helpt jouw kind om de ervaringen en gebeurtenissen van de ochtend te verwerken en weer energie te krijgen voor de middag. Door met elkaar af te stemmen vinden we samen voor jouw kind de balans in energie en rust.

