

*Bang, buikpijn, nog een keer plassen...*

# Bedtijd smoezen



## VAN JE PEUTER

Smoesjes voor het slapengaan. Soms grappig, vertederend, maar na een pittige dag thuis of op je werk soms ook ronduit vervelend! Hoe serieus moet je ze nemen?



## 'Het donker IS ZO ENG!'

### BANG IN HET DONKER

**Marjolijn (35) is de moeder van Minke (4) en Mare (2). Minke durft niet meer te gaan slapen omdat ze bang is in het donker.**

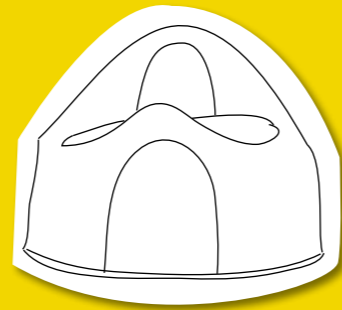
**MARJOLEIN:** "Minke's angst voor het donker is afgelopen Sinterklaas begonnen. Op pakjesavond had ik de gordijnen dicht gedaan, zodat de buurman stiekem de cadeautjes voor de deur kon zetten. Minke heeft toen zijn schaduw door het gordijn gezien. Sindsdien vindt ze het donker eng. En het slapen daarom helemaal. Om mij zo lang mogelijk bij haar te laten zitten als ik haar naar bed breng, moet ik liedjes voor haar zingen. Ze zegt dat ze dan de enge geluiden niet hoort. Ik doe er maar aan mee. Ik warm eerst haar bed op en daarna mag ze vijf liedjes kiezen, voor elke vinger één. Meestal probeert ze daarna tijd te rekken door te zeggen dat ik het verkeerde lied heb gezongen. Of door ineens moeilijke vragen te stellen, bijvoorbeeld waarom de aarde rond is. De laatste paar avonden krijgt ze na haar vijf liedjes al één liedje extra. Maar ik merk dat ik er met de dag geïrriteerder van wordt."

#### Do's van de pedagoge

- Zorg dat je kind met jouw hulp overdag de angst voor het donker overwint, door bijvoorbeeld overdag boeken over het donker voor te lezen.
- Bedenk overdag samen vijf oplossingen voor als het donker is.
- Neem de favoriete liedjes op een cd op, dat kost minder tijd dan zelf zingen.

#### Don'ts van de pedagoge

- Maak het naar bed gaan niet extra bijzonder.
- Besteed 's avonds niet meer tijd dan overdag om de angst(en) te bezweren.
- Maak jezelf niet het verwijt dat je het anders had moeten aanpakken.



## 'Ik moet WÉÉR PLASSEN'

### PLASSEN

**Inge is moeder van Noa (5) en Zoë (3). Noa heeft als favoriete smoes dat ze nog een keer moet plassen voor het slapengaan.**

**INGE:** "Noa's smoes is begonnen tijdens de training om haar 's nachts zindelijk te krijgen. Dat heeft haar vast op het idee gebracht. Ik heb haar geleerd om te gaan plassen als ze dat moet. Dan is het raar om te zeggen dat ze niet meer mag plassen omdat ze al in bed ligt. Ik weet dat het een smoes is. Ik zie het al aan haar gezicht. Meestal komt er ook maar één drup. Het erge is nu dat haar zusje de smoes overneemt. Sinds kort is Zoë overdag zindelijk. En nu komt ook zij 's avonds een paar keer uit haar bed omdat ze zogenaamd zo nodig moet. Ik wilde de dag graag positief afsluiten met mijn meiden. Maar dat maken ze me de laatste tijd behoorlijk lastig."

#### Do's van de pedagoge

- Zet overdag samen stap voor stap het bedritueel op papier.
- Doe dat in overleg met je kind: vraag wat je kind wil in het ritueel.
- Tijdens het ritueel laat je je kind telkens zeggen wat de volgende stap is.
- Laat je kind na elke stap (tanden poetsen, verhaaltje lezen, naar de wc gaan, lampje uitdoen) een sticker plakken op het grote papier waarop jullie overdag het bedritueel getekend hebben.

#### Don'ts van de pedagoge

- Besteed geen aandacht aan het nog eens willen plassen.
- Beschuldig je kind niet van allerlei smoesjes.
- Word niet boos als je kind aandacht opeist.
- Ga niet vaker naar de wc dan op het stappenplan staat.



## 'Ik wil niet UIT BAD'

### SMOEZEN OP EEN RIJ

**Samantha (36) is moeder van Indy (5) en Jewel (2). Vooral Indy heeft een heel rijtje smoezen voor het slapen gaan.**

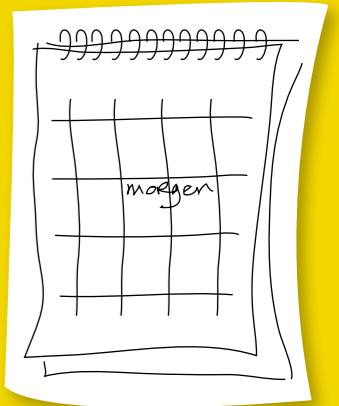
**SAMANTHA:** "De bedsmoezen van Indy zijn begonnen toen hij drie was. Het leek wel of hij zich er toen ineens bewust van was dat hij dingen kon sturen. Indy vindt het niet leuk als de dag voorbij is. Hij wil nog spelen, plezier maken. Als het aan hem ligt, komt daar nooit een einde aan. Dat merk ik al aan hem tijdens het in bad gaan. Daar komen de eerste smoezen al aan bod. Elke avond zegt hij heel serieus dat zijn billen of vingers vast zitten in het afvoerputje. Iedere avond speel ik het spelletje even mee. Maar het rijtje smoezen wordt steeds langer. Er zijn smoezen om geen tanden te poetsen, geen pyjama aan te doen, niet naar bed te gaan, er komt geen eind aan. In het begin heb ik hem te veel ruimte gegeven door op zijn smoezen in te gaan. En daar heb ik nu last van. Ik kan wel wat strenger optreden nu hij ouder wordt, maar ik blijf het avondritueel door al die smoezen lastig vinden."

#### Do's van de pedagoge

- Maak overdag samen met je kind een plan: Hoe ga je gezellig naar bed?
- Zeg wat je van je kind wil. Neem de leiding en focus je daarop!
- Check altijd of er echt iets aan de hand is (al lijkt de smoes nog zo doorzichtig!).

#### Don'ts van de pedagoge

- Maak je geen zorgen over het type smoes van je kind. Daar zit geen diepere betekenis achter.
- Praat niet door over de smoes zelf.
- Ga niet steeds in op de smoes. De grootse smoezenbeloning voor je kind is aandacht!



## 'Wat gaan we MORGEN DOEN?'

### AAN HET LIJNTJE

**Stefanie (36) is de moeder van Stefka (4) en Stan (1). Stefka weet haar moeder met allerlei vragen steeds langer aan haar bed te houden.**

**STEFANIE:** "Ik heb steeds meer het idee dat Stefka me aan het lijntje houdt. Elke avond vraagt ze wat we de volgende dag gaan doen. Als ik dan vertel wat de plannen zijn, vindt ze dat ik niet uitgebreid genoeg vertel. Of ze beweert dat ze niet snapt wat ik bedoel. Dus dan leg ik de plannen nog eens uit. En zo zit ik steeds langer aan haar bed om het programma van de volgende dag door te nemen. Tegenwoordig komt daar ook al overmorgen en de rest van de week bij. En soms vraagt ze zelfs wat we gaan doen voor en na het slaapje van Stan, haar broertje. Als ik haar vragen negeer, gaat ze hardop zingen en praten. Om mijn aandacht te trekken. Dus dan ga ik toch weer naar haar toe om de plannen van morgen met haar door te nemen. Ik herken het wel hoor, die onrust als je niet weet wat de dag van morgen brengt. Die heb ik zelf ook, dus ze heeft het niet van een vreemde. Maar het kan toch niet de bedoeling zijn dat ik elke avond een uur aan haar bed moet zitten voor ze gerustgesteld is?"

#### Do's van de pedagoge

- Koop een mooie weekplanner of maak 'm zelf, samen met je kind! (o.a. te koop via [blijfwijs.nl](http://blijfwijs.nl) en [bizzyboard.com](http://bizzyboard.com)).
- Hang de weekplanner op een centrale plek.
- Laat je kind (met jouw hulp) zelf de planning invullen. Dat brengt rust!

#### Don'ts van de pedagoge

- Maak geen plannen voor morgen bij het naar bed gaan.
- Plan niet te ver vooruit, anders raakt je kind het overzicht kwijt.
- Verwacht niet dat een kind alles wat je zegt kan onthouden.