

Lieve moeders gaan Eindelijk Slapen



lieve
moeders

LIEFDEVOLLE KINDERSLAAPCOACH

Eindelijk Slapen ☆

Lieve moeders gaan Eindelijk Slapen



Samenvatting van Masterclass

28 oktober 20.00 uur

Marjolein Mennes

Moedercoach

Ewelina de Groot

Kinderslaapcoach & Socioloog

hi lieve moeder...

Waarom deze Masterclass?

Wij, Marjolien en Ewelina werken veel met moeders en hebben deze masterclass speciaal voor jou ontwikkeld. Waardoor we je misschien wel (jaren) slaapgebrek en frustratie kunnen besparen.



We hebben onze krachten gebundeld, omdat wij zoveel lieve moeders zien zoeken naar een liefdevolle manier waarop ze er EN kunnen zijn voor hun kind EN ook zelf voldoende slaap krijgen.

En dat kan!

Je hoeft niet te kiezen.

Het kan allebei.

Je kind die een goed slaappatroon krijgt en jij meer rust en meer slaap.
Zodat je op al die momenten dat je geen idee hebt hoe je je kind weer in slaap krijgt, weet wat je kunt doen. En hoe je er hierin voor je kind kunt zijn.

**Wat is de reden
dat je kind niet
doorslaapt?**

10 redenen waarom je kind niet doorslaapt

- 1 Niet voldoende herstellende slaap overdag.
- 2 Te laat naar bed.
- 3 Te weinig uitdaging/ ontlading/ ontspanning overdag.
- 4 Te veel slaap overdag.
- 5 Omgevingsfactoren & andere factoren.
- 6 Ontwikkeling van je kind (sprongetjes en fysieke mijlpalen).
- 7 Honger?
- 8 Medische oorzaken.
- 9 **Het niet zelfstandig in slaap kunnen vallen bij bedtijd.**
- 10 Jouw/ jullie gedrag: stukje zelfreflectie.



Wat kun je doen?

10 tips om je kind te laten doorslapen

- 1 Medische oorzaken uitsluiten.
- 2 Optimale slaapomstandigheden creëren.
- 3 Wat gebeurt er overdag?
- 4 Wat gebeurt er in de avond?
- 5 Slaapritueel onder de loep.
- 6 Optimale omstandigheden creëren.
- 7 Geef je kind kans om zelf in slaap te vallen.
- 8 Reageer alsof het nacht is.
- 9 Reageer liefdevol & voorspelbaar & bouw af wat je doet.
- 10 Wees je ervan bewust dat er iets kan zijn.



Belangrijkste vraag:
Hoe valt je kindje uiteindelijk in slaap?

Slaapritueel

Slaapritueel is volgens de wetenschap de meest duidelijke interventie die bewezen helpt om je kind sneller in slaap te komen en beter en langer door te slapen. Hoe kun jij jullie slaapritueel optimaliseren?

1

Concrete tips:

Hoe creëer je een slaapritueel dat werkt?

- Kondig het aan;
- Houd het consistent met 3 of 4 duidelijke onderdelen;
- Wees voorspelbaar: elke avond in dezelfde volgorde (niet afwijken, elke ouder doet hetzelfde);
- Praat niet met 'moeten'. Gebruik de techniek ALS - DAN: in plaats van: 'je moet nu tandenpoetsen', zeg: 'als je nu tandenpoetst, dan lezen we daarna een boekje'.

2

Welke ingrediënten zijn belangrijk?

- Wees begripvol & toon empathie; beschrijf & benoem welke emotie je bij je kind ziet
- Stel duidelijke grenzen / presenteer ze als feit/als een mededeling
- Maak verbinding met je kind (voor) en bij bedtijd.

3

Hoe voorkom je bedstrijd?

([lees hier het artikel](#) en [beluister ons gezamenlijke podcast](#))

4

[Lees hier de 5 belangrijkste vragen die je aan je kind kunt stellen voor een liefdevolle verbinding bij bedtijd](#)



Wat is belangrijk als je een peuter & kleuter hebt?



Tips voor peuters & kleuters met temperament?

1

Maak het bespreekbaar

*Maak duidelijk wat de gewenste situatie is, wat je verwacht hoe jij gaat reageren.
Maak dit bespreekbaar met je kind.*

2

Maak 'afspraken' met je kind over

*Het gewenste gedrag &
Hoe jij je kind gaat helpen*

3

Gebruik slaaptrainer

*Realiseer je dat die klok niet serieus wordt genomen door je kind
Als jij daar ook niet serieus in bent*

4 Voorwaarden

Wat is doorslaggevend? 4 voorwaarden

1 Je kind kan bij bedtijd zichzelf in slaap brengen

2 Geduld & vertrouwen

3 Voorspelbaar gedrag

4 Alle ouders/ verzorgers op 1 lijn



Speciaal voor jou, Lieve moeder ♡

Liefdevolle meditaties:

[Om je goed te voelen over jezelf als moeder](#)

[Om je dag goed te beginnen](#)

[Voldoende energie na een gebroken nacht](#)

[Liefdevolle ontspanning door Ewelina](#)

Meer waardevolle en liefdevolle tips vind je hier:

www.eindelijkslapen.nl/tips

Volg me op social media:

@ewelina_eindelijkslapen