



Slaapritueel:

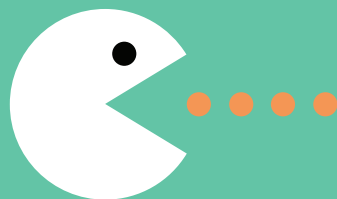
Dit is een belangrijke leeftijd voor het aanleren van goede slaapgewoontes. Ouders kunnen kinderen van deze leeftijd nog bijsturen. Het is heel belangrijk om zelf als ouder het goede voorbeeld te geven.

Waarom helpt het als een puber voor het slapen altijd hetzelfde doet?

Iedere dag dezelfde leuke dingen doen voordat je gaat slapen, helpt om de dag fijn af te sluiten. Dat hoeft niet lang te duren (20-30 minuten). Het is ook voor pubers nog steeds fijn om af en toe voor het slapen op een rustige manier aandacht te krijgen van een ouder. Je moet als ouder wel steeds aanvoelen of je puber daar zin in heeft.

Hoeveel slaap heeft een puber van 11-14 jaar nodig?

Er zijn volwassenen die veel slaap nodig hebben, er zijn ook volwassenen die weinig slaap nodig hebben. Dat geldt ook voor jonge pubers. Een kind van 12 jaar heeft ongeveer 9 uur slaap nodig.



Heb je nog vragen of zorgen?

Kijk op www.opvoeden.nl, of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Mail: jgzsonenbreugel@ggzbzo.nl

Bel: 088-0031414

van GGD Brabant Zuid Oost en vraag naar de jeugdverpleegkundige Son en Breugel.

In samenwerking met:

LEV GROEP

cmd
samen voor elkaar

GGD

Brabant-Zuidoost

Unsplash+

Unsplash+

Unsplash+

**Help mijn kind
gaat niet slapen**

**1e hulp
bij slapen**



Tiener

11 t/m 14 jaar

Waarom is slapen belangrijk voor jonge pubers?

Een goede slaap helpt het lichaam om te groeien. En tijdens de slaap verwerkt je puber alles wat er tijdens de dag gebeurd is. Wanneer je puber (langdurig) moeite heeft om in slaap te vallen, of vaak wakker wordt, heeft dit overdag gevolgen. Door slecht slapen kunnen op school ook problemen met leren ontstaan. Goed slapen is dus belangrijk.



Tips voor het slapen van je jonge puber

- 1 Genoeg bewegen overdag**
Het is heel belangrijk en gezond om je puber te stimuleren om veel buiten te zijn. Laat het als het kan naar school lopen of fietsen. Pubers vallen makkelijker in slaap als zij overdag dag-/zonlicht zien. Het is belangrijk om niet te laat op de avond nog te gaan sporten of veel te bewegen. Het lichaam wordt hier “wakker” door. Dat maakt het moeilijk om in slaap te vallen.
- 2 Let op eten en drinken in de avond**
Drinken waar cafeïne in zit zoals cola, chocolademelk, ice tea en (zwarte)thee geven je een wakker gevoel. Het is beter als je puber dit, de laatste 4 uur voor het gaan slapen, niet gebruikt. Het is ook belangrijk om iedere dag ongeveer op dezelfde tijd te eten. Direct naar bed na het avondeten, kan het ook moeilijk maken om te gaan slapen.
- 3 Let op met beeldschermen**
Blauw licht van de computer, smartphones en tablets zorgt er voor minder slaaphormonen (melatonine, dat is een stofje dat helpt bij het gaan slapen). Het is dus goed om de regel te hebben dat je puber het laatste half uur voordat het naar bed gaat, niet meer naar een beeldscherm mag kijken. Het helpt daarbij als je als ouder het goede voorbeeld geeft. En zelf dan ook niet op smartphone, laptop of tablet kijkt.



www.nji.nl/mediaopvoeding/hoe-lang-mag-mijn-kind-dag-achter-een-beeldscherm

Pubers gaan later slapen en komen in de ochtend moeilijk uit bed



Het slaapritme verandert in de puberteit. Het verschuift ongeveer twee tot drie uur. Je kind valt daardoor pas een paar uur later in slaap, terwijl het nog wel ongeveer negen uur slaap nodig heeft. Hierdoor is het voor een puber moeilijker dan voor volwassenen om vroeg op te staan. Het kost je puber dus echt meer moeite om op tijd op te staan en naar school te gaan. Maar zolang de schooltijden niet veranderen, is er niets aan te doen. Pubers moeten op tijd op school komen.

- 4 Telefoon buiten de slaapkamer**
Laat de telefoon van het kind buiten de slaapkamer. Gebruik hem niet als wekker. Geef zelf het goede voorbeeld.
- 5 Laat je puber zelf naar informatie zoeken**
Op www.jouwggd.nl staat informatie over goede slaap, en over andere onderwerpen. De site is geschikt voor kinderen en jongeren tussen 13 en 23 jaar.
- 6 Gebruik geen Melatonine**
Melatonine werkt niet.
- 7 Afleren van gewoontes is moeilijk**
Je puber leert van jou hoe je de dag af kan sluiten. Leer je puber bijvoorbeeld dat hij/zij niet op de slaapkamer in bed op een tablet of telefoon mag kijken. Gewoontes zijn namelijk heel moeilijk om later weer af te leren. Maak ook geen uitzondering op de regel. Een puber begrijpt je beter als de regels altijd hetzelfde zijn. Het helpt ook als je zelf het goede voorbeeld geeft. Zo heb je meer invloed op het gedrag van je kind dan je zelf denkt.