



Bedritueel peuter

Leg je kind elke avond op hetzelfde tijdstip te slapen, zelfs in het weekend.

Begin en eindig de avond rustig. Vermijd wilde of energieke spelletjes.

Laat je kind geen televisie kijken of computerspelletjes doen vlak voor bedtijd. Het blauwe schermlicht kan ervoor zorgen dat je kind moeilijker in slaap valt.

Waarschuw vijf tot tien minuten vooraf dat het bijna bedtijd is. (Je kunt een wekkertje zetten; 'als de wekker piept, is het tijd om naar bed te gaan').

Wees duidelijk wanneer het tijd is om naar bed te gaan en volg dit consequent op. Niet nog even dit of nog even dat....het piepje gaat en dan is het tijd voor bed.

Als je kind zegt niet naar bed te willen, ga dan niet in discussie. Leer je kind dat bedtijd geen keuze is, maar een vast onderdeel van de dag. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Je wilt niet, dat snap ik want we waren nog lekker aan het spelen, maar toch gaan we.' Daarna kun je met je kind naar boven gaan en zeggen dat hij bijvoorbeeld zelf zijn tanden mag poetsen, of de knuffels in zijn bedje mag zetten.

Maak het naar bed gaan dus aantrekkelijk voor je peuter, zodat hij er plezier in krijgt.

Vragen? Bel naar de opvoedcoach-on-demand

06-53689861!