

SLAPENSTYDROETINE EN VRESE

Op die ouderdom van ongeveer 12-18 maande sal jou peuter begin om minder slaap nodig te hê. Een dagslapie word gewoonlik uitgeskakel namate meer opwindende dinge gevind word om in die huis te doen. Slaapprobleme kan ook saans begin opduik omdat jou peuter nou haar selfstandigheid wil laat geld, of omdat die behoefte om tyd met jou te spandeer oorheersend is.

Menige probleme ivm slaapyd kan vermy word indien jy as ouer net genoegsame tyd met jou kind sal spandeer.

HOEVEEL SLAAP HET 'N PEUTER NODIG?

Die hoeveelheid slaap wat kinders nodig het, wissel van kind tot kind, party kinders het meer nodig en ander minder. Humeurigheid en knieserigheid kan dui op té min slaap. Wees realisties oor hoeveel slaap jou kind nodig het. As jou twee-jarige snags net 11 uur slaap, is dit onredelik om haar om 19:00 in die bed te sit en te verwag dat sy tot 08:00 die volgende oggend moet deurslaap. Jy kan oor die algemeen reken op: 12-14 uur (dagslapies inklusief) vir 'n eenjarige, 12-13 uur (dagslapies inklusief) vir 'n tweejarige, en 12 uur vir 'n driejarige.

BEHOORT PEUTERS BEDAGS TE SLAAP?

Tot op die ouderdom van twee knip die meeste peuters bedags 'n uiltjie, en party het 'n slapie nodig totdat hulle drie of vier is. So 'n slapie duur so lank as wat jou kind slaap nodig het, en vind elke dag dieselfde tyd plaas. As jou kind slaap wanneer dir vir jou ongerieflik is, of so laat in die middag gaan slaap dat sy saans te laat in die bed kom, probeer om die slaapyd elke dag 10-15 minute vroeër of later te maak totdat sy op die gewenste tyd gaan slaap. Party peuters weier om te slaap, maar her tog nog die rus nodig. As dit die geval is met jou kind, laat haar rustig met speelgoed in haar bed speel of laat haar na 'n storie of musiek op kasset luister. Jy kan ook die geleentheid benut om vir haar te lees. Jy kan die volgende probeer om jou kind aan te spoor om voort te gaan met haar dagslapie: Neem haar 'n rukkief voor die tyd saggies weg van oorstimulerende aktiwiteite; gee haar 'n slaapwekkende versnapering - byvoorbeeld melk en beskuitjies (onversoet); sorg dat haar kamer donker is en sit haar in die bed net soos jy saans doen. As sy teëstribbel omdat sy nie wil he jy moet haar alleen laat nie, bly 'n rukkief by haar terwyl jy lees of sommer net ontspan.

VERANDERING VAN 'N BABABED NA 'N BED

Die ouderdom waarop jy 'n peuter in 'n gewone bed sit, is 'n kwessie van persoonlike voorkeur, maar as sy eers oor die reling van 'n bababed kan klim, sal jy haar miskien veiligheidshalwe in 'n enkelbed wil sit.

Anders kan sy haar baie maklik beseer. Die meeste kinders maak nie beswaar teen 'n gewone bed nie, maar party peuters is soms teësin om 'n bekende omgewing te verlaat vir die nuwe onbekende. Indien ruimte nie 'n probleem is nie, kan jy die bababed sowel as die bed 'n paar weke lank in die kamer hou sodat sy 'n deel van die tyd in elkeen kan slaap. Kies 'n tyd wanneer jou peuter se lewe taamlik rustig is - geen nuwe boeties of sussies nie, wanneer sy nie van 'n siekte herstel of toilet onderrig kry of gespeen word nie, en ook nie net voordat julle met vakansie vertrek nie. Maak jou kind deel van die beplanning van die nuwe kamer. Jou kind sal dit waarskynlik geniet om haar nuwe beddegoed te help uitkie, maar moenie haar te veel keuses in die winkel gee nie. Bedek altyd die nuwe matras met plastiek in geval van die onvermydelike ongelukkies of glipsies. 'n Peuter raak gouer aan 'n nuwe bed gewoond as 'n gunstelingkombersie en 'n paar geliefkoosde slaapydspeelgoed kan saamtrek na die nuwe omgewing toe, hoewel sy dalk net 'n nuwe opgestopte beertjie of diertjie as 'n maat vir haar groot bed sal verwelkom. Die nuwe bed moet laag op die grond wees sodat jou peuter nie sal seerkry as sy daarvan afval nie.

VEILIG EN GEBORGE

Met 'n bietjie sorg en aandag kan jy seker maak dat jou kind se kamer veilig is. Bring muurligte aan en vermy lang elektriese drade, bedek muurproppe, sit slotte aan die vensters, gebruik trap hekkies, bedek verwarmers en sorg dat die meubels geronde hoeke en vaste knoppe het. As jou kind met 'n gelukkige gemoed in die bed klim, sal sy waarskynlik daar wil bly.

'N SLAAPTYDROETINE

Dit is van kardinale belang vir die normale ontwikkeling van jou kind dat jou kind blootgestel word aan 'n gesonde slaapydroetine. 'n Eenvoudige en kalmerende slaapydroetine laat jou peuter veilig voel en is die eerste stap in die voorkoming van enige slaaprobleme. Probeer sover moontlik by die roetine hou sodat jou peuter sal verstaan dat dit die voorspel is om in die bed te klim en aan die slaap te raak. Doen die volgende;

Stel 'n tyd vas vir jou kind om in die bed te klim en sorg dat sy daarby hou. Agt uur die aand was nog altyd 'n goeie tyd. Dit veroorsaak nie net dat 'n roetine gevolg word nie maar dit sorg ook dat ma en pa tyd het vir mekaar. Berei jou kind voor dat slaapyd nader kom. Iets wat nog altyd gewerk het is byvoorbeeld om omtrent 40 minute voor die tyd vir jou kind te sê "sjoe, dit is al amper slapenstyd, as die wysertjie daar is op die horlosie gaan mamma vir jou 'n pragtige storie lees. Dink solank watter storie wil jy vanaand hê moet mamma vir jou lees. Laat so 10 minute verbygaan en sê dan weer ons het nog 30 minute voor slaapyd, jy moet nou gou gou badkamer toe gaan voordat ons ons storie gaan lees. Wanneer die tyd aanbreek laat jou kind vir pappa nagsê en gaan lees die storie. Sit jou kind in die bed, maak haar toe en sê nag met 'n piksoen.

Bad jou kind kort voor slaaptyd elke aand; laat haar 'n bietjie speel, maar sorg dat sy nie te opgewonde raak van die voorafgaande aktiwiteit nie.

Trek haar nagklere aan; gee haar 'n melkdrankie of peuselhappie voordat jy haar tande borsel. Moet nooit saam met jou kind op die bed gaan lê nie, dit veroorsaak net dat jy saam met jou kind aan die slaap raak en jou maat alleen moet los - somtyds tot in die vroeë oggendure. Die slegte gewoonte raak eventueel bykans onmoontlik om te breek. Sit eerder op die grond by jou kind se bed totdat sy slaap. Jy kan elke aand 'n bietjie verder van die bed af gaan sit totdat jy eventueel by die deur uit is.

UIT DIE BED KLIM

As jou kind herhaaldelik uit die bed klim en na jou kamer toe kom, sê vir haar met besliste stemtoon dat sy moet teruggaan bed toe, en neem haar hand en lei haar terug, probeer om die huilery te ignoreer, plaas jou kind terug in die bed, gaan sit op die vloer en moenie vir jou kind kyk nie. Onthou enige aandag vir 'n kind is positiewe aandag. Indien jy een keer hier sou toegee het jy die geveg verloor. Wees konsekwent in jou optrede. Herhaal hierdie proses totdat jou kind besef dat jy bedoel wat jy sê.

NAGMERRIES EN NAGVRESE

Jy kan dalk soms wakker word van 'n deurdringende gil of vreesbevange gehuil. Die meeste kinders ervaar die een of ander tyd skrikwekkende drome wat gewoonlik tussen 18 maande en drie jaar begin. Nagmerries is gewoonlik nie 'n teken van emosionele versteuring nie, maar kan deur 'n ontstellende televisieprogram of 'n vreesaanjaende storie veroorsaak word. As dit herhaaldelik voorkom, kan dit 'n teken wees dat jou kind angstig of ontsteld is oor iets wat gebeur het. As jou kind 'n nagmerrie kry, verwar hulle gewoonlik die droom met die werklikheid. Kalmeer jou kind en praat in 'n gerusstellende rustige toon en gee jou kind die versekering dat niks slegs gaan gebeur nie want jy is daar. Jou kind het slegs jou troos, versekering en gerusstelling nodig. Om nare drome te voorkom moet jy liefse dinge soos televisie, harde musiek of luidrugtige speletjies voor slaaptyd tot 'n minimum beperk. Indien die nagmerries op 'n gereelde basis voorkom begin om te kyk waarin die oorsaak mag wees.

VREES VIR DIE DONKER

Namate jou kind ouer word, word haar verbeelding meer aktief en is die donker onbekende soms skrikwekkend. Sy mag soms in die nag wakker word om badkamer toe te gaan, gebruik dan 'n nagliggie om die ervaring so glad as moontlik te laat verloop, geen vreemde skaduwees sal dan kan opduik om jou kind te ontstel nie. Dit is veral belangrik wanneer jou kind in 'n vreemde bed moet gaan slaap, veral wanneer julle by familie kuier of gaan vakansie hou. Dit sal ook help as jy van jou kind se gunsteling

speelgoed vir die bed saamneem en self naby of nie te ver van haar af bly nie.

NAGWANDELARY

Die gewoonte om sonder toesig in die huis rond te loop is gevaarlik vir peuters en moet in die kiem gesmoor word so vinnig of vroeg as moontlik. As sy wel die gewoonte aanleer, is dit soms moeilik om af te leer - maar al word dit ook hoe moeilik om haar in die bed te hou moet haar nie fisies probeer inperk nie. Dit is potensieel gevaarlik en leer haar dat slaapyd "gevangeneskap" beteken. As iou kind wel rond dwaal, sorg dat vensters, buitedeure en deure na die kombuis en badkamer gesluit is. As jou huis 'n trap het, plaas 'n hek by die bopunt. Die beste afskrikmiddel is om seker te maak dat sy niks met haar rondlopery bereik nie; as sy in die sitkamer verskyn, neem haar onmiddellik terug bed toe en moet haar nie met aandag beloon nie, anders gaan sy dit elke nag doen. Probeer om haar nie wakker te maak nie, moenie enigsins praat nie, lei haar net terug na haar bed toe en maak seker sy is veilig terug in haar bed.

Jean-Jacques Rousseau- Die mens word vry gebore, maar oral is hy in kluisters