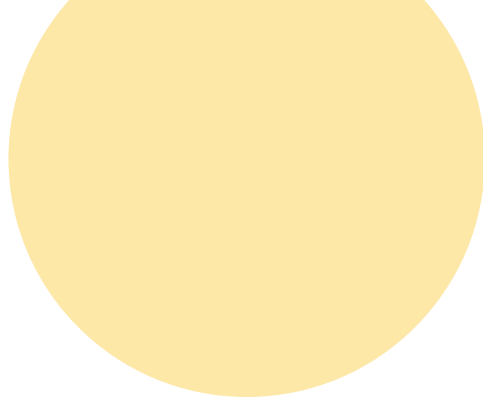




Je kind heeft na de kinderopvang tijd nodig om bij jou 'op te laden'

Je kind heeft behoefte aan jouw volledige aandacht en rust om zo samen de drukke dag te verwerken. Omdat het ontspannen tijd nodig heeft, kan de bedtijd in de avond later worden of verloopt soms de nacht iets onrustiger. Dit is normaal en komt niet omdat je kind overdag te lang geslapen heeft. Zorg voor voldoende 'samen-tijd' na de opvangdag en voor ritme en rust tijdens weekenden en thuisdagen. Voorbeelden zijn samen kletsen (zonder te veel te vragen over de dag), knuffelen, voorlezen en naar rustige muziek luisteren.

Bekijk onze kennispagina over slapen en tips voor thuis.



Slapen en rusten

bij het kinderdagverblijf



Van slaap tot rust

Het ene kind stopt al vroeg met het middagdutje, terwijl het andere kind er het liefst nooit mee stopt. Er zijn grote verschillen in slaapbehoeften van kinderen, maar één ding is voor alle jonge kinderen hetzelfde: ze hebben voldoende rust nodig om prikkels te verwerken. Rust en slaap zijn daarom onmisbaar.

De slaapbehoeften van je kind zijn heel persoonlijk

Het temperament en de persoonlijkheid van je kind zijn van invloed op de behoefte aan slaap op rust. Waarschijnlijk merkte je al vroeg of je kind een ochtend- of een avondmens is. Daarnaast is de omgeving van invloed op de slaap die je kind nodig heeft. Hoe meer prikkels er zijn, hoe meer rust een kind nodig heeft om die te kunnen verwerken.



We zorgen er graag samen met jou voor dat je kind voldoende rust krijgt en vol energie kan spelen en ontdekken; zowel thuis als bij het kinderdagverblijf.

Slapen bij het kinderdagverblijf

Kinderen slapen bij ons op de slaapkamer of op een stretcher op de groep. Zij slapen in een slaapzak of onder een dekentje. We houden ons aan de richtlijnen voor Veilig Slapen. Slaapgewoontes van thuis worden overgenomen wanneer ze aansluiten bij de richtlijnen en bij onze pedagogische visie op rust en slaap.

We volgen de slaapbehoefte van je kind en houden de kinderen niet wakker

Wanneer je kind in slaap valt, maken we het in principe niet wakker. Je kind heeft op dat moment behoefte aan slaap. Is je kind ouder dan 2 jaar en wil je graag dat het gewekt wordt? Dan kijken we of dit past bij de behoeften van jouw kind. Die kunnen bij ons namelijk anders zijn dan thuis. We wekken je kind alleen als we zien dat het nog voldoende energie heeft om de rest van de dag te spelen en na minimaal één slaapcyclus. Een slaapcyclus van een peuter duurt 45 minuten tot 1 uur. Je kind komt dan in een lichtere slaap, waardoor dit een geschikt moment is om weer gewekt te worden.

Vaak zitten we op één lijn over slapen, maar soms is het goed om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Samen zorgen we ervoor dat je kind de rust en slaap krijgt die het nodig heeft voor de ontwikkeling.

..zzZZ

Rusten is net zo belangrijk als slapen

Na het spelen en ontdekken heeft je kind een moment nodig om alles te verwerken. Een dag op het kinderdagverblijf en de hoeveelheid ervaringen die een kind opdoet, kun je vergelijken met een drukke werkdag van jezelf. Om alle indrukken te verwerken, is voldoende rust (of slaap) nodig. Juist tijdens deze 'verwerkingstijd' worden er belangrijke verbindingen in het brein gelegd.

Bij het kinderdagverblijf bieden we ieder kind elke dag een rustmoment aan

Dit doen we op verschillende manieren: even liggen (of slapen) in bed of op een stretcher, of lekker even luisteren naar rustige muziek of een luisterboek. Maar ook voorlezen of spelen op een eigen tempo passen binnen zo'n rustmoment.

Wist je dat kinderen beter slapen als ze 's ochtends buiten hebben gespeeld? Het ervaren van daglicht zorgt voor de juiste balans in de slaaphormonen.