

Slaap lekker

Een goede nachtrust

Goed en voldoende slapen is voor een puber belangrijk. Als je genoeg slaapt, dan voel je je beter, heb je een goed humeur en kun je je beter concentreren op school. Ook is het goed voor de groei.

De biologische klok in de puberteit

Het slaapritme van een puber verschuift ongeveer twee tot drie uur naar achteren. Je kind valt daardoor later in slaap. Doordat een puber ongeveer negen uur slaap nodig heeft, kost het hem/haar dus 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 hun best doen om op tijd te komen.

Bedtijd

Denk niet dat je puber zelf wel kan bepalen wanneer het bedtijd is. De meeste kinderen gaan uit zichzelf te laat naar bed. Ook omdat onder pubers laat naar bed gaan en 'moe zijn' stoer is. Het blijft dus belangrijk om je kind hierbij te begeleiden. Motiveer je kind om op tijd naar bed te gaan en maak samen afspraken.

Tips voor een goed dag- en nachtritme

Het lijkt lastig om je kind genoeg te laten slapen en te helpen om op tijd op te staan. Toch zijn er wel tips te bedenken:

- Leg uit dat het slapen verandert, maar dat genoeg slaap belangrijk is.
- Zorg ervoor dat je puber voldoende beweegt.
- Laat je kind een uur voor het slapengaan geen inspannende dingen doen, zoals huiswerk maken of een beeldscherm gebruiken (telefoon, computer, tablet). Het licht van beeldschermen maakt het in slaap vallen moeilijker.
- Laat je kind 's avonds geen koffie, cola, ice-tea, energiedrank of andere cafeïnehoudende dranken drinken.
- Help je kind om de ochtendstress te verminderen. Vertel dat het handig is om de avond ervoor alle spullen voor de volgende dag klaar te zetten. Help hierbij als dat nodig is.
- Zoek samen naar oplossingen.

Zorgen

Als pubers écht hun bed niet meer uit kunnen komen of hun dag- en nachtritme gaan omkeren, kan dit reden zijn tot zorg. Het kan een teken zijn dat je kind een depressie of angst voor school aan het ontwikkelen is. Bespreek dit eerlijk, maar niet dwingend, met je kind. Praat er over met andere ouders of vraag advies de huisarts of jeugdgezondheidszorg.

Voor meer informatie en tips, kijk op:

<https://www.opvoeden.nl/nachtrust-857/>
<https://www.opvoeden.nl/slecht-slapen-5724/>

Voor vragen of het maken van een afspraak, neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg via infojgz.parkstad@ggdzl.nl of 088-8805044.