

## HOE KRIJG IK MIJN KIND 'S OCHTENDS HET BED UIT?!

### (OF... HOE KOM IK ER ZELF UIT?)

Sommige mensen lijken 's ochtends vastgeplakt aan hun bed. De wekker kan drie keer afgaan, je kunt ze blijven roepen, maar ze draaien zich nog een keer om en trekken het dekbed over hun hoofd. Een heel prettig humeur hoort er over het algemeen niet bij, bij de doorsnee 'bedplakker'. Wellicht helpt de volgende informatie:

Een feit is dat het tempo van 'opstarten' voor iedereen verschilt. Zo zijn er ook mensen die meteen na de wekker uit bed en onder de douche springen, waar ze de planning van de dag gaan doornemen en alvast een was in de wasmachine doen. Hopelijk proberen ze die planning niet te bespreken met mensen die aan het andere eind van het spectrum zitten. Daar kun je de eerste tijd beter nog even niet tegen praten. Zeker tot na het eerste kop koffie is er voor nadenken weinig plek. Het lichaam is aan het 'warmlopen' en nog lang niet wakker en alert genoeg om met de buitenwereld te communiceren.

Zo werkt het met kinderen ook. De een wordt zelf wakker en heeft al een knutsel- of bouwproject klaar voordat jij de woonkamer betreedt. Bij de ander heeft het allemaal wat meer tijd nodig.

Hoe komt dat nu? Dit heeft te maken met prikkelverwerking via de zintuigen. Slapen betekent een lange tijd doorbrengen met heel weinig prikkels. De hersenen zorgen er gedurende de nacht voor, dat alle activiteit op een laag pitje gaat. Dat doen ze door minder prikkels door te laten. Bij het ontwaken moet de boel opgestart worden en dat duurt bij de één langer dan bij de ander. Hoe lang jouw hersenen nodig hebben om van slapen naar waken te komen is een kwestie van hoe gevoelig ze zijn voor prikkels. Verder ook van je leeftijd en andere omstandigheden, zoals je gezondheid en de hoeveelheid slaap je die nacht en voorgaande nachten hebt gehad.

Langzame opstarters kunnen wat trucjes gebruiken. Mogelijkheden waar je aan kunt denken:

#### Algemeen

- Voeg langzaam **licht** toe. Je kunt een lichtwekker gebruiken, die vanzelf steeds meer licht geeft. Doe niet meteen een groot licht aan en/of doe de gordijnen eerst een klein stuk open;
- voeg daarna ook **geluid** toe, bijvoorbeeld een radiostation waar praten, reclame en muziek elkaar afwisselen;
- eenmaal uit bed is je even goed uitrekken en met je armen en benen schudden een uitstekende manier om de **spieren** wakker te schudden;
- muziek op de achtergrond tijdens aankleden en eten is eenvoudiger te verwerken dan wanneer er tegen je gesproken wordt. Het vergt minder concentratie, maar je ervaart wel **geluidsprikkels**;
- televisie geeft nog meer (**visuele**) prikkels maar kan ook afleiden van dingen als eten en aankleden;
- een knapperige cracker met taaie pinda kaas bouwt meer alertheid op omdat je met de **spieren** van je lippen en de tong harder moeten werken dan bij warme pap of een boterham met smeerworst;



- sinaasappelsap geeft sterkere **gevoels**prikkels in de mond dan melk (houd er rekening mee dat er minimaal een half uur moet zitten tussen het eten en drinken van zure producten en het tandenpoetsen omdat zuur tijdelijk het glazuur verzwakt).

### Specifiek voor kinderen

- Geef je kind een stuk speelgoed in de handen, waar het aan kan **voelen**/mee kan friemelen;
- de momenten dat je bij je kind in de slaapkamer bent, kun je **diepe druk** geven door rustig op bijvoorbeeld de armen, schouders en benen te duwen;
- even springen op het eigen of ouderlijk bed is voor kinderen leuk én goed om de **spieren** wakker te krijgen. Samen tot 10 tellen is een manier om deze activiteit een duidelijk einde te geven;
- korte zinnen komen bij kinderen die nog slaperig zijn beter binnen dan lange verhalen. Laat de woorden tussen haakjes weg bij: '(Wil je) sju of melk?' of '(Ga je) schoenen aandoen.' Waarbij je de nadruk kunt leggen op de belangrijkste woorden; sju, melk, schoenen, aan;
- als ze zelf hun eten en drinken kunnen verzorgen; graag! Want dat betekent extra **beweging**;
- wanneer je je kind helpt met aankleden kun je **spieren** wakker schudden door stevig te duwen of wrijven op schouders, benen en armen;
- het gebruik van een rietje is leuk en zorgt ervoor dat er meer **spierkracht** nodig is om het drinken naar binnen te krijgen;
- vraag zo mogelijk aan je kind op welke manier hij of zij denkt dat zijn of haar lichaam het beste wakker gemaakt kan worden. En maak afspraken over hoe lang het mag duren.

Met deze strategieën activeer je langzaam verschillende hersengebieden en bouw je alertheid op.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over uit je bed komen, dan kun je ons mailen op [monique@7zintuigen.nl](mailto:monique@7zintuigen.nl).

Groetjes,  
Monique Thoosen  
November 2021