



Een zachte landing – 8 handvatten voor minder strijd in de avond

Even vooraf:

Dit is geen opvoedhandleiding, geen lijstje om perfect uit te voeren. Zie het als ankerpunten die houvast geven als de avonden nu rommelig en gehaast aanvoelen. Kies wat past bij jullie gezin. Laat liggen wat niet voor jullie werkt.

Tip 1: één vaste volgorde (niet strak op tijd)

Rust ontstaat als je kind weet wat er komt en wanneer iets afgerond is. Maak daarom onderscheid tussen: het moment waarop jullie starten met naar bed gaan, en het moment waarop je kind in bed ligt en het licht uitgaat.

Dat klinkt misschien klein, maar het voorkomt veel verwarring. Hou een herkenbare volgorde aan, bijvoorbeeld: naar boven, omkleden, tandenpoetsen, samen iets rustigs doen, slapen. Niet strak op de klok, wél steeds dezelfde stappen achter elkaar. Het kan helpend zijn dit visueel te maken door middel van pictogrammen. Voorspelbaarheid geeft rust!

Welke volgorde past bij jullie?





Tip 2: een vast moment samen

Veel kinderen hebben aan het eind van de dag behoefte aan nabijheid. Een vast momentje samen helpt voorkomen dat het kind om aandacht gaat vragen als het licht uit is en jij voor je eigen ontspanning wilt gaan.

Hou het simpel: 10 minuten, elke avond hetzelfde, prikkelarm

Ga bijvoorbeeld samen lezen, tekenen of rustig iets sorteren. Heb het er samen over. Wat vinden jullie allebei fijn op dat moment?

Tip 3: mapjes dicht

Een vol hoofd maakt inslapen lastig en zorgt vaak voor onrust in bed. Als je weet dat je kind soms nog veel mapjes heeft openstaan in zijn hoofd, help dan vóór het slapen om de dag af te ronden.

Vraag bijvoorbeeld altijd: wat was er niet zo fijn vandaag?

En daarna natuurlijk ook: wat was er leuk vandaag?

Zo kan je kind zijn ei kwijt en weet je wat er speelt. Het kan zijn dat je een situatie voor je kind moet verduidelijken, dat er iets is wat je moet opschrijven voor morgen of dat het hart gewoon even gelucht wordt en jouw begrip het verschil al maakt.

Baken het wel goed af!

Zorg dat er maximaal 2 niet fijne dingen aan bod komen en 2 (of meer) leuke dingen. Eindig altijd op deze positieve noot. Zo hoeft je kind het niet allemaal mee te nemen de nacht in en sluit het de dag met een goed gevoel af.



Tip 4: beperk het aantal rituelen

Meer rituelen vóór het slapen zorgen zelden voor meer rust.

Vaak juist voor nog meer uitstel. Kies daarom bewust:

- maximaal 2 of 3 vaste stappen, altijd in dezelfde volgorde

Een verhaaltje voorlezen en een kus. Of een kus en even een muziekje aan. Niet én én én. Kinderen die het moeilijk vinden afscheid van hun ouder en van deze dag te nemen, hebben juist afbakening nodig.

Tip 5: gebruik een vaste afsluitzin

Geen vragen of onderhandelingen. Voorbeeld: "Het is nu tijd om te slapen. Morgen is er weer een dag." Dat stelt het kind gerust. En duidelijkheid geeft veiligheid.

Tip 6: onrust? nabijheid zonder uitleg

Bij onrust: even blijven zitten, hand vasthouden, rustig ademen. Niet praten. Komt je kind in de avond steeds uit bed, geef het geen aandacht maar leidt het terug naar bed. Een eerste keer kun je nog zeggen: "Het is nu tijd om te slapen." Een tweede keer zeg je: "Welterusten." En een derde, vierde, vijfde keer zeg je helemaal niks. Uiteindelijk zal het kind beseffen dat er nu niets meer te halen valt qua aandacht en een volgende keer zich eerder kunnen overgeven aan de slaap. Duidelijkheid geeft rust.



Tip 7: benoem verwachtingen eerder op de dag

Kondig het avondritueel vooraf aan. Niet pas op het moment zelf. Bijvoorbeeld: "Over een half uur gaan we naar boven. Dan doen we ons vaste avondritueel." Herhaal nog eens bij 5 minuten, en doe vervolgens ook echt wat je hebt gezegd.

Dat geeft je kind tijd om te schakelen en voorkomt dat bedtijd als een verrassing komt.

Tip 8: wees consequent, ook als het lastig is

In het begin helpt het om geen uitzonderingen te maken. Juist daardoor slijt het ritueel sneller in.

Wanneer het avondritueel vanzelf begint te lopen, kun je soms afwijken. Doe dat niet te vaak en benoem dan altijd dat het een uitzondering is.

Zo blijft de voorspelbaarheid intact.

Lees nog even verder voor veelgestelde vragen rondom het avondritueel...



Veelgestelde vragen rondom het avondritueel

1. Moet ik toegeven als mijn kind blijft vragen?

Vaak niet. Toegeven brengt op korte termijn rust, maar maakt het avondritueel op de lange termijn onduidelijk. Duidelijk afronden met vaste woorden en een herkenbaar einde helpt je kind meer dan steeds opnieuw meebewegen. Zijn er dingen waar jullie morgen iets mee moeten, schrijf het op en kom er de volgende dag ook daadwerkelijk op terug zodat je kind daarop leert vertrouwen.

2. Wat als mijn kind blijft praten in bed?

Praten is vaak een teken dat het hoofd nog aanstaat. Extra gesprekken helpen dan meestal niet. Nabij blijven – even zitten, een hand vasthouden – brengt vaak meer rust dan praten.

3. Hoe weet ik of mijn kind nabijheid nodig heeft of juist duidelijkheid?

Kijk niet zozeer naar het gedrag, maar naar wat het gedrag doet. Wordt je kind rustiger van jouw nabijheid? Dan is dat wat nodig is. Wordt het juist actiever? Dan helpt afronden en begrenzen meer. Probeer uit wat voor jouw kind werkt. Je hoeft het niet perfect te doen.

4. Wanneer is iets uitstelgedrag en wanneer niet?

Als het steeds nieuwe dingen zijn (nog een vraag, nog iets doen), is het vaak uitstel. Als het steeds over hetzelfde gaat, zit er meestal spanning of onzekerheid onder.





5. Helpt uitleggen waarom het bedtijd is?

Aan het eind van de dag meestal niet. Het brein is dan moe en gevoelig voor prikkels. Vaste stappen, herhaling en een rustig tempo werken vaak beter dan uitleg of discussie.

6. Wat als mijn kind boos of verdrietig wordt?

Boosheid of verdriet hoeft niet altijd meteen opgelost te worden. Begrip tonen, benoemen wat je ziet en het avondritueel toch afronden, geeft meer veiligheid dan proberen het gevoel weg te nemen. Beloof erop terug te komen en doe dat ook op een ander moment.

7. Moet ik consequent zijn, ook als ik moe ben?

Juist dan helpt voorspelbaarheid. Niet streng, maar wel hetzelfde doen en dezelfde woorden gebruiken. Dat kost op de lange termijn minder energie.

8. Hoe lang duurt het voordat dit effect heeft?

Meestal niet in één avond. Door elke avond dezelfde volgorde en woorden te gebruiken, ontstaat er binnen een paar dagen tot een week meer rust en minder discussie. Het is belangrijk om iets een tijdje vol te houden, dan komt er duidelijkheid voor jou en je kind.

Deze handvatten zullen al een stuk meer rust brengen. Blijft het avondritueel of een ander moment van de dag toch veel energie kosten? In een gratis Rust & Ruimte-gesprek kijken we samen wat er bij jullie speelt en wat wél helpend is voor jouw gezin, zodat er weer rust en ruimte komt. Je verdient het om te leven in plaats van alleen maar te overleven. En verandering is écht mogelijk.

[Ja, ik ben toe aan meer Rust & Ruimte](#)