



De resultaten van het onderzoek naar slapen



Wie hebben er meegedaan?

- 26 kinderen van OBS Koningin Beatrix uit groep 6, 7 en 8
- 6 ouders van kinderen van OBS Koningin Beatrix



Voor dit onderzoek hebben zij 2 uur besteed aan:

- ... nadenken over wat invloed heeft op de slaap van een kind
- ... aangeven welke factoren het meest belangrijk zijn
- ... groepjes maken van alle ideeën in een online programma

“Wat beïnvloed de slaap van een kind in de leeftijd 4 tot 12 jaar?”

De belangrijkste factoren

Waardoor kinderen goed slapen

Kinderen:

- Een leuke dag hebben gehad
- Een drukke dag met veel activiteiten
- Het matras, kussen en deken moeten lekker liggen
- Papa en mama dichtbij mij
- Aan leuke en fijne dingen denken
- Met knuffels slapen
- Mij veilig voelen
- Boekje lezen voor het slapen

Ouders:

- Een vast bed-ritueel en bedtijd
- Rust, regelmaat en ritme
- Ruzies en problemen uitpraten
- Gevoel van veiligheid door de nabijheid van ouders
- Dat kinderen weten dat het bed een veilige plek is
- Kinderen een boek laten lezen of voorlezen
- Het serieus nemen van de belevingswereld van een kind

Waardoor kinderen niet goed slapen

Kinderen:

- Aan dingen denken die ik de volgende dag moet doen
- Nare en enge dromen
- Ruzie

Ouders:

- Negatieve gedachten
- Angst, zorgen en boosheid
- Gehaaste/boze sfeer in huis



Contactgegevens: E-mail: l.belmon@vumc.nl | Telefoon: 06 4046 9715