

# Troosttechniek

## Voor de jonge dreumes

### Stap 1.

Bij het in slaap vallen of vroeg wakker worden en wanneer je dreumes huult ga je het troosten. Doe het eerst met je aanwezigheid, dan je stem, aai over de bol en pak het eventueel op.

### Stap 2.

Is het weer rustig? Dan leg je het weer neer en je blijft vervolgens in de buurt van het bedje (bijv. door ernaast te gaan zitten) totdat het in slaap valt. Zoek geen actief contact. Je kan je dreumes eventueel een beetje toespreken. Zo weet het dat je er bent.

### Stap 3.

Laat je dreumes zo in slaap vallen. Het kan dus zijn dat een je een aantal keer het moet troosten, maar uiteindelijk zal het in slaap vallen.

**Tip:** in de eerste fase zou je ervoor kunnen kiezen om ernaast te gaan slapen. Zo weet je dreumes dat jij er bent.

### Stap 5.

Gaat dit een paar keer goed? Dan is het tijd om wat verder weg te gaan zitten (of eventueel je matras iets te verplaatsen)

### Stap 6.

Je begint steeds verder weg nadat je je dreumes in bed hebt gestopt. Dit doe je tot je alleen nog maar bij de deuropening hoeft te staan en zelfs uit het zicht mag zijn.

- Begin bij het slaapje overdag dat het beste gaat... de andere doe je op de "oude" manier, zodat je niet opnieuw de oververmoeidheid opbouwt.
- Gaat het dit slaapje goed? Zet dan door naar het volgende slaapje.
- Gaat een stap goed? Zet dan gelijk de volgende stap. Gaat het niet goed? Dan doe je een stapje terug en wacht je tot deze weer beter gaat.
- Je wilt dus de afstand, tijd en je aanwezigheid dat je bij je dreumes bent afbouwen, zodat het leert dat het veilig in slaap mag vallen.

# Troosttechniek Leren wachten

De wereld van je dromes verandert in een rap tempo! Phoe! er gebeurt zoveel om jouw dromes heen. Alle prikkels, indrukken en gebeurtenissen van zo'n dag stapelen zich op. En dan heb je maar 1 iemand nodig, degene die het het meeste vertrouwd... papa of mama!

Maar op deze manier leert het niet om de dag zelf los te laten en belangrijker dat je dromes dit ZELF kan!

We gaan hiervoor je dromes een beetje om de tuin leiden.

*Stap 1.*

Je start gewoon met het bedtijdrutueel en dan doe je alsof je "even" iets moet doen en dat je zo terugkomt. Blijf 5 seconden weg en vervolg waar je mee bezig was.

*Stap 2.*

Daarna bedenk je je "nog iets" en ben je weer heel even weg. Jouw dromes is dus heel even alleen, maar jij komt gelukkig gewoon weer snel terug.

*Stap 3.*

Deze tijd dat we weg bent rek je steeds wat op, je dromes leert even te wachten op jou.

*Stap 4*

Dit doe je ook als je dromes op bed ligt. Blijf steeds langer weg. Uiteindelijk zal de slaap het winnen van het wachten. Kom wel elke keer terug! Daar mag het van uitgaan, maar de kans dat het tijdens het wachten in slaap is gevallen is nu veel groter.

# Troosttechniek

## Variatie op gecontroleerd huilen

Ik weet het, ik weet het... ik ben geen fan van laten huilen... maar jullie zijn al zo lang bezig en zo moe. Er moet iets doorbroken worden. Sommige slimme dreumesen hebben de andere trucjes door... ze herkennen de oorzaak en gevolg en vooral dat het gevolg hen niet aanstaat! Want dat is niet wat ze gewend zijn en wat vertrouwd is! En dan gaat de dreumes zichzelf heel duidelijk maken... met huilen.

Dat is absoluut niet fijn, voor je dreumes niet, voor jezelf niet, maar wellicht wel wat nodig is.

Voordat je deze stap gaat inzetten wil ik je een aantal dingen aanraden:

- Doe deze stap altijd in overleg.
- Wees er zeker van dat er geen fysieke onrust is.
- Zoek een goed moment... bijv. tijdens een vakantie en reken op 4 pittige nachten.
- Houdt vol en kies vol overtuiging voor deze techniek... als je opgeeft snapt je dreumes er echt niks meer van...
- Je dreumes kan erg overstuur raken en soms kunnen ze meer dan een uur huilen (en ervan overgeven)
- Let op! Deze methode is alleen voor dreumesen jonger dan 18 maanden, daarna is deze aanpak niet handig, gezien de ontwikkelingsfase waar het dan in zit.
- Ik bied je deze variatie aan op het gecontroleerd huilen.
- Zorg dat je de minuten kan timen... want voor je gevoel duurt het allemaal langer dan dat het is.

### Stap 1.

Als je dreumes huilt stel je het gerust, aai over de bol en rustgevende dingen zeggen. Werkt het niet? Dan pak je het op. Is je dreumes rustig? Leg je het weer neer. Dat doe je 20 minuten

### Stap 2.

Je dreumes is niet rustig geworden na die 20 minuten? Dan verlaat je de kamer voor 10 minuten.

### Stap 3.

Slaapt je dreumes nog niet? Herhaal dan de stappen van hierboven weer.

### Stap 4.

Slaapt je dreumes nog niet, maar wordt het wel moe? Dan laat je het liggen, maar blijf je er wel bij.

Aai hem rustig en praat rustig tegen je dreumes. Doe dit 15 minuten

### Stap 5.

Daarna verlaat je voor 10 minuten de kamer.

### Stap 6.

Nog wakker? Herhaal stap 4, maar dan 5 minuten lang en verlaat daarna voor 5 minuten weer de kamer.

### Stap 7.

Daarna kom je alleen terug om een aai over de bol te geven en iets te zeggen "Het is goed, ga maar lekker slapen". En dan ga je weer 5 minuten de kamer uit. Dit herhaal je tot je dreumes in slaap is gevallen.

Doe dit maximaal 4 nachten! Is er geen verbetering? Dan wil je eerst weer even kijken naar de basis.