

Slaap lekker, kleine muis

Geschreven door
Magali Mialaret

Illustraties van
Carmen Saldaña



Noot van de auteur

Wil je bedtijd voorgoed veranderen?

Een goede nachtrust is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen. Tijdens hun slaap verwerken kinderen wat ze die dag geleerd hebben. Dit ondersteunt hun hersenfunctie en emotionele welzijn. We geven onze kinderen een groot geschenk als we ze een methode aanleren om elke nacht kalm en rustig in slaap te vallen.

Volg de drie stappen van de Mindful Naar Bed-methode en leer jouw 'kleine muis' hoe hij of zij rustig in slaap kan vallen.

Deze methode is gebaseerd op jarenlang onderzoek naar emotioneel welzijn en de werking van het brein.

Door deze methode elke avond toe te passen help je je kind een gezond slaapritueel te ontwikkelen. Als je dit regelmatig doet, kan het zorgen voor een betere nachtrust en minder nachtelijke angsten.

Magali Mialaret

ALS JE DENKT DAT JE PROFESSIONELE HULP NODIG HEBT OF INFORMATIE OVER ANGST EN DE SLAAP VAN JE KIND, NEEM DAN CONTACT OP MET JE HUISARTS.



Mindful Naar Bed-methode

Volg deze drie eenvoudige stappen zodat jouw kleine muis klaar is voor bed en rustig kan gaan slapen.

STAP EEN

Poets de tanden, trek de pyjama aan en zorg dat je kind lekker in bed ligt. Laat slechts een klein lampje aan en moedig je kind aan om zich te ontspannen.

STAP TWEE

Lees het verhaaltje van Kleine Muis hardop voor. Probeer je stem, gedachten en lichaam kalm te houden terwijl je leest. Moedig je kind aan om de dingen te doen die Grote Muis tegen Kleine Muis zegt in het verhaal. Help je kind bijvoorbeeld een knuffeldier op zijn of haar buik te leggen zodat hij of zij kan zien dat de knuffel omhoog- en omlaaggaat, net als bij Kleine Muis.

STAP DRIE

Is je kind nog niet helemaal klaar om te gaan slapen aan het einde van het boek? Lees dan een of meer oefeningen achter in het boek voor. Deze zullen je kind extra helpen om rustig te worden en in slaap te vallen.

Welterusten, kleine muisjes.



Kleine Muis woont in het bos
in een gezellig, klein muizenhuisje.



Elke morgen zegt ze hallo
tegen de vlinders en de vogels...



... en bekijkt ze de bloemen
die zijn bedekt met dauwdruppeltjes.





Als de zon hoog aan de hemel staat,
speelt Kleine Muis met haar vriendjes.