



## Slaap lekker!

Ingela P. Arrhenius  
Gottmer

Dit tekstloos prentenboek in een bijzondere vorm onthult bladzijde na bladzijde een ander onderdeel van mogelijke slaaprituelen: van in bad gaan, tanden poetsen, een verhaaltje lezen tot zingen met je knuffels.

Laat je kind het boek zelf hanteren en erin bladeren. Bekijk samen de tekeningen. Benoem waar je kind naar wijst, vertel wat er allemaal te zien is en betrek dit op het leven van je kind. Ga jij ook soms in bad met heel veel schuim? Poets jij je tanden voor het slapengaan? Wat is jouw lievelingsknuffel? Is die lekker zacht? Het boek kan als een object neergezet worden naast het bedje van je kind.

Een vast slaapritueel geeft niet enkel structuur aan je dag maar geeft je kind ook een gevoel van veiligheid en herkenning. Door elke avond een aantal handelingen in dezelfde volgorde te doen, creëer je voorspelbaarheid. Je kind weet wat er komen gaat en dat geeft rust. De dag neerzetten met een versje of liedje, zoals bv.

*Kleertjes uit, pyjamaatjes aan  
Hoogste tijd om naar bed te gaan  
Kijk eens even op de klok  
Alle kippetjes zijn al op stok  
Kom, we moeten nu slapen gaan  
Kleertjes uit en pyjamaatjes aan.*

---

**Source URL:** <https://www.boekstart.be/slaap-lekker>