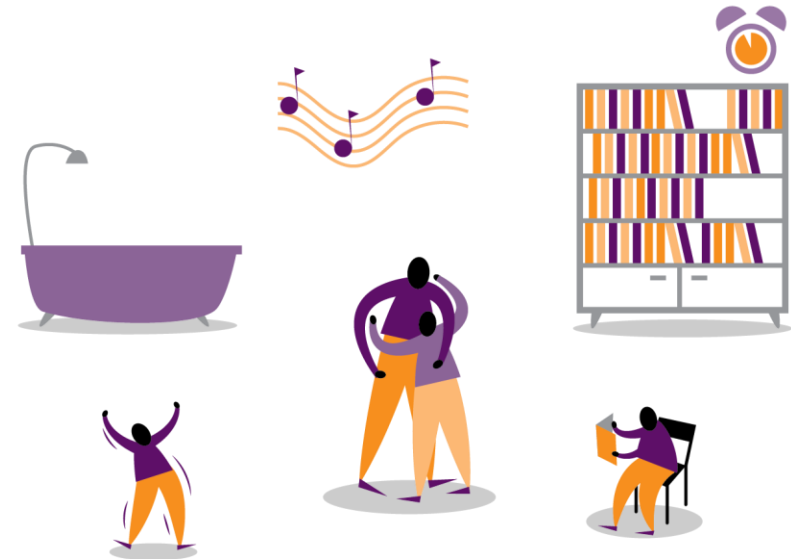


# Afbouwen van de dag



Voor kinderen met CP kan het afbouwen van de dag extra belangrijk zijn. De activiteiten rondom de bedtijd moeten worden gepland en gekozen op basis van wat het kind ontspannend vindt.

- Houd de **lichten gedimd** in de periode voor bedtijd en zorg ervoor dat de gordijnen goed dicht zijn.
- Gebruik een vast **slaapritueel** (zoals douchen, tanden poetsen, boekje (voor)lezen). Wanneer je kind in bed ligt kunnen extra ontspanningsmiddelen worden gebruikt zoals massage, aaien of rustige muziek (hangt van het kind af). Dit helpt om uw kind te laten **ontspannen**. Deze middelen zijn dus niet om uw kind in slaap te laten vallen.
- Voor heel actieve en onrustige kinderen waarvoor bovenstaande activiteiten te rustig zijn kan **actieve ontspanning** (stoeien of lekker buiten springen) meer geschikt zijn omdat zij hierdoor juist rustig worden.



**Tips:** Rustig bad, (slaap)liedjes, bekend dekentje of knuffeltje, knuffelen, een lekker bed, ritmische, herhalende rustige bewegingen, luisteren naar een verhaaltje, zachte muziek of juist een lichte fysieke activiteit.