

LITTLE SLEEPERS

SLAAPADVIES VOOR DE KINDEROPVANG

Is jouw locatie op zoek naar meer kennis en advies op het gebied van slaap bij jonge kinderen? Laat mij je helpen!

LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH

WWW.LITTLESLEEPERS.NL/KINDEROPVANG

LITTLE SLEEPERS

OVER MIJ



TANJA VELDHIJZEN

KINDERSLAAPCOACH

Wat fijn dat ik me even voor mag stellen aan je. Mijn naam is Tanja Veldhuizen en ik ben kinderslaapcoach. Ik heb jarenlange ervaring als pedagogisch medewerker in de kinderopvang, waar mijn interesse in de ontwikkeling van jonge kinderen begonnen is. Toen ik als ouder zelf te maken kreeg met slaapproblemen in mijn gezin heb ik me laten opleiden tot kinderslaapcoach. Nu geef ik dagelijks advies aan ouders en professionals over gezond slaapedrag.

WWW.LITTLESLEEPERS.NL/KINDEROPVANG

LITTLE SLEEPERS

OVER MIJN VISIE EN AANPAK

Slaap is wat mij betreft essentieel voor de mentale en fysieke gezondheid van zowel ouder als kind. Zonder voldoende slaap zijn we onszelf niet. Slaap mag daarom een prioriteit zijn, net zoals voeding en hechting.

Regelmatig mag ik bij locaties in de kinderopvang advies geven aan pedagogisch professionals over slaapgedrag van kinderen in de leeftijd van 0-5 jaar.

Werken aan slaap doe je op een manier die bij jou past. Er zijn verschillende manieren om goed slaapgedrag te stimuleren, ieder kind en iedere opvoeder is anders.

Als professional focus ik me op een sterke slaapbasis, een logisch en passend ritme en goede slaapvaardigheden. Ik zoek naar liefdevolle en praktische oplossingen die een duurzaam resultaat geven. Bij mij geen eindeloze theorieën, maar concrete tips waar je direct mee verder kan.

DIENSTEN

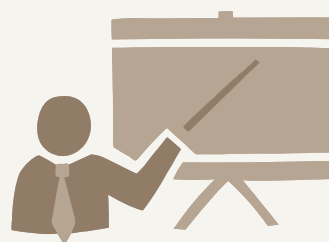
Er zijn verschillende diensten die voor jouw locatie geschikt kunnen zijn. Hieronder zet ik mijn twee meest voorkomende diensten neer. Neem gerust contact met me op als je behoefte hebt aan een dienst op maat, ik denk daarin graag met je mee.

TRAINING MEDEWERKERS



- ✓ Interactieve training van 1.5 uur over onder andere ritme, dutjes, slaapttools en een fijn bedtijdritueel.
- ✓ Uitleg van verschillende slaapmethodes om te oefenen en in overleg met ouders toe te passen
- ✓ Alle gelegenheid om vragen te stellen. Inclusief handige slaaphandleiding achteraf.

PRESENTATIE OUDERAVOND



- ✓ Presentatie van 40 minuten over slaap in de leeftijd van 0 tot 5 jaar. Ik bespreek waarom slaap belangrijk is en oorzaken van slecht slapen.
- ✓ Alle informatie over een fijn bedtijdritueel, wakkertijden, de slaapomgeving, dutjes en ritme.
- ✓ Ongeveer 20 minuten de tijd voor vragen. De presentatie kan zowel online als op locatie.

De diensten worden regelmatig gecombineerd. Dan geef ik eerst een training aan medewerkers en vervolgens licht ik tijdens een ouderavond de werkwijze aan ouders toe. Deze combinatie zorgt voor een sterke fundering en open gesprekken tussen ouders en medewerkers.

MIJN METHODE

Wat mij betreft is er niet één methode die voor alle kinderen werkt. Ieder kind is anders en daarmee is ook iedere situatie uniek. Toch werk ik wel volgens drie simpele stappen, die vind je hieronder.

01

DE SLAAPBASIS

Hiermee bedoel ik alles wat extern is, en slaap kan beïnvloeden. Denk hierbij aan temperatuur, voeding en de slaapomgeving. Het is belangrijk dat er een sterke basis is, voordat je iets gaat veranderen.

02

RITME

Een stabiel en herkenbaar ritme is ontzettend belangrijk als het gaat om het verbeteren van slaapgedrag. Denk aan de juiste wakkertijden, het aantal dutjes en de totale slaapuren op een dag.

03

SLAAPVAARDIGHEDEN

Werken aan de slaapvaardigheden betekent een slaapmethode gebruiken om een kindje te leren zelfstandig in slaap te vallen, langere dutjes te laten doen of 's ochtends langer laten slapen.

MANAGEMENT
1. BUDGET
2. INCOME

“
**IT TAKES A
BIG HEART
TO HELP
SHAPE LITTLE
MINDS**
”

LITTLE SLEEPERS

ERVARINGEN VAN KLANTEN



KINDERDAGVERBLIJF

Bedankt voor dit informatieve en leuke webinar. Ik denk dat de ouders die erbij waren veel geleerd hebben, en ik ook!



KINDERDAGVERBLIJF

We vonden de presentatie informatief en hebben veel positieve ervaringen gehoord.



KINDERDAGVERBLIJF

Erg interessant en fijn om de situaties die spelen te kunnen bespreken. We hebben geleerd om niet alleen te vragen hoe je een kind in slaap krijgt, maar ons vooral af te vragen waarom een kind zo slaapt.

**Vanuit privacy overwegingen worden bedrijfsnamen niet genoemd. Vraag me gerust naar referenties.*

LITTLE SLEEPERS IN DE MEDIA





LITTLE SLEEPERS

SCHRIJF JE IN VOOR DE NIEUWSBRIEF

Iedere maand stuur ik een nieuwsbrief met slaapadvies voor de kinderopvang. Wil jij je graag op de hoogte blijven? Meld je dan nu aan via onderstaande button.

INSCHRIJVEN

THANK YOU!

Wat fijn dat je mijn brochure hebt doorgelezen. Hopelijk is het duidelijk wat ik doe en waar ik voor sta. Laat het me weten als ik wat voor jouw locatie en medewerkers mag betekenen. Ik help je graag!

tanja@littlesleepers.nl
06 - 209 892 61

WWW.LITTLESLEEPERS.NL/KINDEROPVANG

