

SLAAPCHALLENGE - GEPREKSSTARTERS

Het succes van de SlaapChallenge staat of valt met goede communicatie tussen ouder en puber. Hieronder vind je een aantal handige gespreksstarters die je daarbij helpen. Drie tips vooraf:



TIP 1

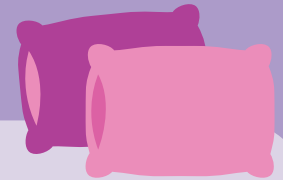
Probeer je in te leven in je puber. Tijdens de puberteit verandert er veel in de hersenen. Emotionele hersengebieden raken extra geprikkeld onder invloed van hormonen, terwijl de rationele gebieden nog niet sterk genoeg ontwikkeld zijn. Emoties nemen daarom soms de overhand. Dit zorgt ervoor dat het soms moeilijk is het gedrag van je puber te begrijpen. Probeer toch zoveel mogelijk begrip te tonen voor zijn of haar gedrag.

TIP 2

Maak duidelijke afspraken. Begrip tonen is belangrijk, maar regels stellen is dat ook. Sterker nog: veel pubers geven aan juist behoefte te hebben aan duidelijke grenzen. Zij kunnen de gevolgen van hun gedrag nog niet altijd overzien en hebben hier hulp bij nodig. Regels stellen is daarom niet flauw, maar behulpzaam. Maak bijvoorbeeld afspraken over bedtijd, schermtijd en het maken van huiswerk.

TIP 3

Geef het goede voorbeeld. Praat ook eens over je eigen slaapgedrag. Goed voorbeeld doet immers volgen, en ook jij kan vast dingen verbeteren aan je slaapgedrag. Bespreek dit eens met elkaar; vinden jullie het allebei lastig om je telefoon weg te leggen? Zit jij ook wel eens tot 's avonds laat achter je laptop te werken? Ga het gesprek hierover aan en zoek samen naar oplossingen.



**HOE ZIET JOUW
IDEALE AVOND ERUIT?**

**WAT ZORGT ERVOOR
DAT JIJ HELEMAAL TOT
RUST KOMT?**

**WAT IS JE GROOTSTE
ZORG OP DIT
MOMENT?**

**WAAR LAG JIJ DEZE
WEEK WAKKER VAN?**

**WAT VIND JE HET
LEUKSTE SPELLETJE
OM TE SPELEN?**

**TEGEN WELK SOORT
HUISWERK ZIE JE HET
MEEST OP?
WELK VAK EN WELKE
OPDRACHTEN?**

**VIND JE HET SOMS
LASTIG OM
JE HUISWERK
TE PLANNEN?**

**HOE KAN IK JE HELPEN
JE HUISWERK BETER TE
PLANNEN?**

HOE LAAT GAAN JE VRIENDEN NAAR BED?

WAT DOE JE 'S AVONDS ALLEMAAL OP JE TELEFOON?

WAT VIND JIJ NOU ECHT LEUK OM TE DOEN (LOS VAN GAMES EN SOCIAL MEDIA)?

WAT DOE IK ZELF VERKEERD (QUA SLAAPGEDRAG) IN JOUW OGEN?

ALS JE EEN REGEL IN HUIS ZOU MOGEN SCHRAPPEN, WELKE ZOU DAT DAN ZIJN?

MERK JE DAT JE SOMS SNEL AFGELEID BENT?

WAAROM VIND JIJ HET BELANGRIJK OM BETER TE SLAPEN?

WAT MERK JE (BIJVOORBEELD IN DE KLAS) ALS JE SLECHT HEBT GESLAPEN?

HEB BEN JE VRIENDEN & VRIENDINNEN OOK MOEITE MET IN SLAAP KOMEN OF OP TIJD UIT BED TE KOMEN?

HOE KAN IK JOU HELPEN BETER TE SLAPEN?

WAT HEB JIJ GEDROOMD VANNACHT?

ONTHOUD JIJ JE DROMEN VAAK EN WELKE IS JE HET MEEST BIJGEBLEVEN?

JOUW EIGEN GESPREKSSTARTER:

JOUW EIGEN GESPREKSSTARTER:

JOUW EIGEN GESPREKSSTARTER:

