

# 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**

**Durf regels te stellen.** 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:**

POWERED BY HERSENSTICHTING  
SI A A D C H A I I E N G E  
**SLAAPCHALLENGE**  
SLAAPCHALLENGE  
RECHARGE YOURSELF