







ZZZZZSMILE

Noteer je zorgen tijdens het Piekerkwartiertje en val 's avonds met een glimlach in slaap.

- TIP 1**  Stimuleer je puber om 's avonds ontspannende activiteiten te ondernemen.
- TIP 2**  Praat met je puber over wat hem of haar bezighoudt en neem de problemen serieus.
- TIP 3**  Geef het goede voorbeeld: werk niet tot 's avonds laat en leg op tijd je telefoon weg.




MOVE IT

Ga de komende week wandelen met het hele gezin.

- TIP 1**  Beweeg samen en maak het leuk!
- TIP 2**  Beperk intensieve beweging net voor het slapen gaan.
- TIP 3**  Geef het goede voorbeeld; beweeg zelf regelmatig.




LET'S GO OFFLINE

Kijk wie in het gezin het langst zonder telefoon, laptop en tablet kan.

- TIP 1**  Zorg dat je puber overdag veel daglicht ziet.
- TIP 2**  Leg in de avond schermen weg en dim de lichten. Heb je de schermen écht nodig? Gebruik dan een blauwlichtfilter.
- TIP 3**  Stimuleer ontspannende activiteiten voor het slapen gaan.


HET IS HIER (G)EEN HOTEL

Tover de kamer van je puber om tot ideale slaapplek en maak een 'before' en 'after' foto.

- TIP 1**  Zorg voor een rustige plek buiten de slaapkamer waar je puber huiswerk kan maken.
- TIP 2**  Zorg dat je puber niet 's middags op de bank in slaap valt.
- TIP 3**  Kan je puber niet slapen? Adviseer hem of haar ontspanning te zoeken buiten de slaapkamer.



CHILL CHALLENGE

Plan korte momenten van ontspanning in tijdens en voor het huiswerk.

- TIP 1**  Help je puber met het maken van een huiswerkplanning.
- TIP 2**  Zorg voor voldoende tijd voor ontspanning in de avond.
- TIP 3**  Breng het positief: puberhersen zijn extra gevoelig voor beloning.

DREAMCHALLENGE

Leer je dromen onthouden en praat erover.

- TIP 1**  Vraag naar de dromen van je puber en praat over mogelijke betekenissen. Heftige dromen kunnen bijvoorbeeld aangeven dat je puber last heeft van stress.
- TIP 2**  Oefen zelf ook met dromen onthouden! Zorg dat je 's ochtends de tijd neemt en rustig ontwaakt, hierdoor groeit de kans dat je de droom niet vergeet.