



HET IS HIER (G)EEN HOTEL

SLAAPCHALLENGE 4

Voor een goede nachtrust is het belangrijk dat pubers hun slaapkamer associëren met slapen. Dat klinkt heel logisch, maar toch gaat het nog wel eens mis. Door bijvoorbeeld (huis)werk op de slaapkamer te maken, te eten op bed of spannende films te kijken, geven pubers hun hersenen het verkeerde signaal.

WAT GEBEURT ER IN JE HERSENEN?

Onze hersenen zijn continu bezig om verbanden te leggen tussen wat je ziet, ruikt, voelt en ervaart. Zo leren we en krijgen we grip op de wereld en wat er om ons heen gebeurt. Dit gaat allemaal automatisch. Je hersenen geven betekenis aan dat wat ze ervaren en de gebeurtenissen die daarop volgen.

HOE BEINVLOEDT JE SLAAPKAMER JE SLAAP?

Goede slapers hebben een duidelijke associatie tussen de slaapkamer (met name het bed) en het in slaap vallen. Je hersenen weten: als je in bed ligt, slaap je en als je niet in bed ligt, ben je wakker.

Bij veel pubers is de slaapkamer echter niet alleen de plek om te slapen. Het is ook de plek waar ze hun huiswerk maken, waar ze met vrienden appen, waar ze gamen. Soms zorgt dit ervoor dat hun hersenen het bed niet koppelen aan slaap, maar aan wakker gedrag. De hersenen hebben dan geleerd dat je alert moet zijn in bed, waardoor het lastig kan zijn om in slaap te komen.

WAT KUN JE JOUW PUBER ADVISEREN?



TIP 1 Gebruik je bed alleen om te slapen.



TIP 2 Doe je (huis)werk in een andere ruimte.



TIP 3 Slaap niet op andere plekken, zoals de bank.



TIP 4 Ben je nog niet slaperig? Zorg dan buiten je slaapkamer voor ontspanning, bijvoorbeeld met een rustig muziekje of ademhalingsoefeningen.

