



ZZZZSMILE

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.

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.

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.

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: puberhersenen zijn extra gevoelig voor beloning.

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.



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.



Slaap
Challenge