

*Een goede nachtrust is heel belangrijk, **zeker voor jongeren in de puberteit.** Toch slapen juist zij vaak slecht en te kort. Dit heeft verschillende oorzaken, bijvoorbeeld:*

-  Laat slapen door huiswerk, druk zijn met social media of contact met vrienden
-  Piekeren en stress
-  Gebrek aan regels
-  Te weinig beweging
-  Een verschoven slaapritme door veranderingen in puberhersen

Jongeren die goed slapen, voelen zich beter. Hun **stemming verbetert**, ze kunnen zich **beter concentreren** én ze hebben **minder last van stress**. Wil je als ouder de slaapkwaliteit van jouw kind verbeteren? **Onderstaande informatie en tips kunnen je helpen.**



Stress en piekeren

Veel tieners geven aan dat ze 's avonds **wakker liggen omdat hun hoofd vol zit**. Ze piekeren over school, vrienden of alles wat er in de wereld speelt en voelen veel druk door alles wat ze 'moeten'. Vervolgens maken ze zich zorgen over het slaapttekort, omdat ze niet in slaap komen. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht.

Tip: ga het gesprek aan

Het is moeilijk om in te schatten hoeveel stress je kind heeft. Ze vertellen nu eenmaal niet alles. Daarom is het belangrijk om het gesprek aan te gaan over **wat je kind bezighoudt**. Deze gespreksstarters kunnen je hierbij helpen. **Geef ook het goede voorbeeld:** Praat zelf ook over wat je dwars zit of bezig houdt.

Je kunt je kind ook **helpen bij het inplannen van een piekerkwartier**.

Gebruik hierbij eventueel het piekerkwartier-formulier. Tijdens dit kwartier schrijft je kind emoties, angsten, twijfels of irritaties op. Na dit kwartier is het belangrijk om iets ontspannends te doen. Het denken over problemen en zorgen krijgt een andere lading wanneer je het bewust doet. Uiteindelijk zal je kind buiten het piekerkwartier minder gaan piekeren.



Bewegen

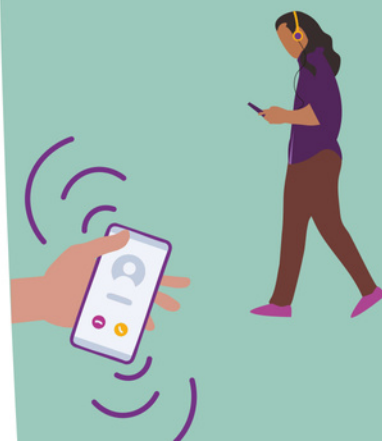
Volgens de beweegrichtlijnen moeten jongeren dagelijks **minstens 1 uur matig intensief bewegen**. Maar uit onderzoek blijkt dat bijna 60% van de 12 tot 18-jarigen dat niet haalt. En dat is zonde, want **beweging en voldoende daglicht zijn heel belangrijk voor een goede nachtrust**. Als je genoeg beweegt, maakt je lichaam makkelijker melatonine aan. Dit is een slaaphormoon dat je helpt inslapen. En beweging verbetert stemming en vermindert stress, waardoor je met een minder vol hoofd in bed stapt.

Tip: stel doelen en geef het goede voorbeeld

Stel doelen met elkaar en hang deze op een centrale plek op. Koppel daar eventueel een beloning aan vast. Stimuleer een **dagelijkse beweegroutine** en zoek samen naar een geschikte sport die bij je puber past. **En geef het goede voorbeeld: beweeg zelf ook regelmatig.**

Schermgebruik

Je weet dat je puber 's avonds beter niet naar een scherm kan turen. Maar zelf vind je het misschien ook wel moeilijk om je telefoon of tablet weg te leggen. Zo geef je ongewild het verkeerde voorbeeld. Onhandig, **want schermgebruik 's avonds laat verstoort de nachtrust**. Dat wat je doet op je beeldscherm, bijvoorbeeld scrollen op social media, appen of een spelletje spelen, zorgt ervoor dat je hersenen actief en alert blijven, waardoor het moeilijker is om in slaap te vallen. **Geef ook het goede voorbeeld:** werk niet tot 's avonds laat en leg op tijd je telefoon weg.

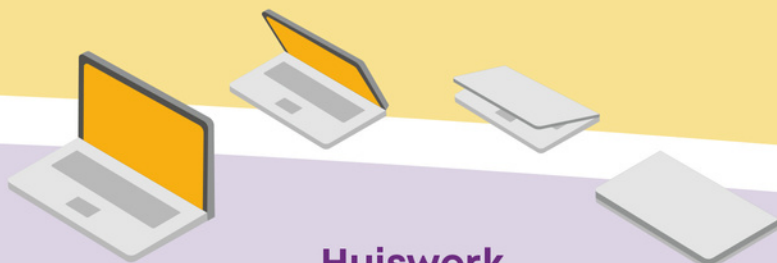


Slaapkamer

Je slaapplek heeft invloed op je nachtrust. Is je slaapkamer te warm, te koud, te licht of rommelig? Dan is de kans groot dat je slechter slaapt. Bij veel jongeren is de slaapkamer daarbij niet alleen de plek om te slapen, maar ook de plek waar ze hun huiswerk maken, met vrienden appen en 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 kind adviseren?

-  **Gebruik je bed alleen om te slapen**
-  **Doe (huis)werk in een andere ruimte**
-  **Slaap niet op andere plekken, zoals de bank**
-  **Houd de kamer netjes en opgeruimd**



Huiswerk

School, sport, hobby's, vrienden, een bijbaantje: uit onderzoek blijkt dat het drukke leven van jongeren ervoor zorgt dat zij tot laat in de avond bezig zijn met hun huiswerk. **Een goede nachtrust begint daarom al eerder op de dag, of zelfs eerder in de week, met een huiswerkplanning.** Hier kun jij goed bij helpen. Plannen is voor jongeren namelijk lastiger, omdat de hersengebieden die hierbij betrokken zijn nog minder goed zijn ontwikkeld.

Tips om je kind te helpen:

-  **Zorg voor een rustige plek waar je puber huiswerk kan maken.**
-  **Bepaal samen welk moment van de dag het meest geschikt is om huiswerk te maken. Probeer het huiswerk in de middag te plannen en niet 's avonds laat.**
-  **Help je kind met het maken van een huiswerkplanning (voor de hele week).**
-  **Zorg voor voldoende tijd voor ontspanning in de avond.**
-  **Kijk ook eens kritisch naar andere activiteiten waar je puber mee bezig is: blijft er voldoende tijd over voor huiswerk?**
-  **Breng alle hulp positief en geef een compliment als het lukt: puberhersenen zijn extra gevoelig voor beloning.**

Dromen

Dromen is gezond. Tijdens je droomslaap verwerken je hersenen de ervaringen van de dag, waardoor je van de (soms nare) emoties van de dag ervoor minder last hebt. Daardoor sta je 's ochtends mentaal sterker op en kun je er weer tegenaan. **Veel jongeren slapen slecht en krijgen daardoor te weinig droomslaap.** Dit kan de volgende dag zorgen voor een vermoeid kind dat minder lekker in zijn vel zit.

Wat kun jij als ouder doen?

Vraag naar de dromen van je puber en **praat over mogelijke betekenissen.** Heftige dromen kunnen bijvoorbeeld aangeven dat je puber last heeft van stress.



Doe samen de SlaapChallenge

Wil je verder aan de slag om de slaapkwiteit van jouw kind verbeteren? Doe dan samen de SlaapChallenge en werk in 6 uitdagingen aan een goede nachtrust, meer structuur in de dag en ruimte om op te laden.

Meld je hier gratis aan.

