

Hoe slaap jij het liefst?

Goed slapen heeft voor sommige mensen veel met zintuigprikkelers te maken. Als slapen bij jou niet altijd heel makkelijk gaat, dan maak je deze opdracht. Samen met je WB'er zoek je uit wat jou helpt om beter te slapen.



Hoe ziet jouw bed/slaapkamer eruit?

Welke prikkels merk jij op wanneer je gaat slapen? De volgende keer dat jij in je bed gaat liggen, neem je het werkboek even mee. Je gaat letten op wat er allemaal voor prikkels om je heen zijn, terwijl je in je bed ligt.



Verdeel alles over de kolommen: dingen die je fijn vindt (er liggen wel twintig knuffels in mijn bed; het raam staat open als ik ga slapen; de deur staat open zodat ik mijn ouders nog hoor; het is licht, of juist pikkedonker), dingen die je niet fijn vindt (het kussen is te zacht; het laken voelt ruw; de felle straatlamp schijnt bij mij naar binnen; mijn bed staat midden in mijn kamer en ik heb hem liever in de hoek) en dingen die er nu nog niet zijn, maar volgens jou wel kunnen helpen. Je kunt eventueel iemand vragen om het voor jou op te schrijven.

Fijne dingen/prikkels in mijn bed/ slaapkamer (dit helpt mij goed slapen)	Irritante dingen/prikkels in mijn bed/ slaapkamer (dit maakt het moeilijk om te slapen)	Dit is er niet, maar kan mij denk ik wel helpen om goed te slapen

Wat doe je voor het slapen gaan?

Denk aan lezen, nog even muziek luisteren, over de dag nadenken, schaapjes tellen...

Dit doe ik voordat ik ga slapen