MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

PSYCHOLOGIEPRAKTIJK SLAAPLEKKER

PSYCHOLOGIEPRAKTIJK SLAAPLEKKER

PSYCHOLOGIEPRAKTIJK SLAAPLEKKER

WAAROM EEN PLANBORD?

KINDEREN VOELEN ZICH RUSTIGER EN VEILIGER WANNEER ZE WETEN WAT ER GAAT GEBEUREN.
EEN PLANBORD HELPT OM DE DAG OVERZICHTELIJK EN VOORSPELBAAR TE MAKEN. ZO BEGRIJPT EEN KIND WAT ER VERWACHT WORDT EN KUNNEN ZIJ ZICH VOORBEREIDEN.

VISUELE INFORMATIE ***(ZIEN)*** WORDT MAKKELIJKER EN SNELLER VERWERKT DOOR DE HERSENEN, DAN AUDITIEVE INFORMATIE (***HOREN***).

VERGELIJK HET MET AUTORIJDEN: WANNEER IEMAND JE VERTELT HOE JE ERGENS HEEN MOET, IS DAT LASTIG TE ONTHOUDEN. MET EEN NAVIGATIESYSTEEM WAAROP JE DE ROUTE ZIET, WORDT HET METEEN DUIDELIJK EN MAKKELIJKER.

HOE WERKT HET PLANBORD?

HET PLANBORD BESTAAT UIT:
🌞 HET ***ZONNETJE*** = OCHTENDRITUEEL & 🌙 HET ***MAANTJE*** = AVONDRITUEEL
PRINT DE RITUELEN UIT EN HANG ZE GOED ZICHTBAAR OP, OP DE PLEK WAAR HET RITUEEL PLAATSVINDT.

DAG-VAKJES = PLANNING VAN DE DAG
LAAT ZIEN WANNEER JE KIND NAAR SCHOOL, BSO OF OPVANG GAAT, WIE ER THUIS IS, WIE HET KIND OPHAALT ENZ.
ZET ER OOK AFSPRAKEN OF SPECIALE MOMENTEN OP, ZOALS SCHERMTIJD, EEN DOKTERSBEZOEK OF EEN SPEELAFSPRAAK.

PRAKTISCHE TIPS

MAGNEETBORD: PRINT HET PLANBORD OP MAGNEETPAPIER OF PLAK HET OP EEN MAGNEETBORD.
PRINT DE PICTOGRAMMEN EN PLAK ZE OP MAGNEETPLAKBAND.
SAMEN INVULLEN: VUL HET PLANBORD SAMEN OP EEN VAST MOMENT IN.
OVERZICHTELIJK: GEBRUIK ALLEEN DE PICTOGRAMMEN DIE NODIG ZIJN.

✨ *HET PLANBORD EN DE RITUELEN GEVEN KINDEREN HOUVAST EN OVERZICHT. ZE ZIEN IN ÉÉN OOGOPSLAG WAT ER GAAT GEBEUREN, WAARDOOR DE DAG VOORSPELBAARDER EN RUSTIGER WORDT.*

OPSTAAN

1. AANKLEDEN

2. ONTBIJTEN

3. TANDENPOETSEN

4.HAREN KAMMEN

5. GEZICHT WASSEN

6.SCHOENEN AAN

7. TAS + JAS

8. VERTREKKEN

Psychologiepraktijk Slaaplekker

BEDTIJD

1. WC

2. BAD/DOUCHE

3. TANDENPOETSEN

4. PYJAMA AAN

5. BOEKJE LEZEN

6.DAG VERTELLEN

7. KNUFFEL & KUS

8. SLAAP LEKKER!

Psychologiepraktijk Slaaplekker