

WAT JE KUNT VERWACHTEN VAN DE DAGELIJKSE VRAGEN

Dit boekje bevat:

- Achtergrondinformatie over veelgestelde vragen rondom het invullen van de dagelijkse vragen.
- Uitleg over het beloningssysteem voor het invullen van de vragen.
- Informatie over m-Path, de app die wordt gebruikt voor het invullen van de vragenlijsten.
- Toelichting op de vragenlijsten die je als ouder invult.
- Toelichting op de vragenlijsten die je samen met je kind invult.

Vind je kind een vraag lastig? Dan kun je samen de uitleg in dit boekje bekijken, maar dat is niet verplicht. Begrijpt je kind de vragen al goed, dan hoef je de toelichting niet te gebruiken. **Het is er als hulpmiddel, alleen wanneer nodig.**



DINO Studie



DINO Studie

Dagelijks

Interventiegericht onderzoek voor het

Navigeren en

Ontwikkelen van kansen

Heb je technische problemen of andere vragen? Mail ons op:

Dinostudie@tilburguniversity.edu

ALGEMENE INFORMATIE



Wanneer starten de dagelijkse vragenlijsten?

Het invullen van de dagelijkse vragen start op 13 oktober 2025 en loopt t/m 22 maart 2026.

Moet dezelfde ouder elke keer de dagelijkse vragen invullen samen met het kind?

Ja, het is belangrijk dat **dezelfde ouder** die meedoet aan het onderzoek **alle vragenlijsten** invult.

Hoe lang duurt het invullen van de dagelijkse vragenlijst?

De dagelijkse vragenlijsten duren 3-5 minuten per keer.

Op welk apparaat kan ik de vragenlijsten invullen?

Je kunt de online vragenlijsten invullen op een computer of smartphone. De vragenlijsten vul je in via de m-Path app, beschikbaar in de App Store en Google Play Store.

Waarom moeten mijn kind en ik de dagelijkse vragenlijsten invullen?

We willen beter begrijpen hoe je kind zich dagelijks voelt en hoe emoties veranderen. Daarom meten we deze emoties meerdere dagen.

Moeten mijn kind en ik de vragenlijsten op een vast moment invullen?

Ja, de dagelijkse vragenlijst moet tussen 18:00 en 20:00 uur worden ingevuld, na het avondeten en voor bedtijd van je kind. Je krijgt drie meldingen op je telefoon als er een nieuwe vragenlijst klaarstaat. Zorg ervoor dat je telefoon niet op "Niet storen" staat, zodat je de meldingen ontvangt.

OKTOBER

13

2025

MAART

22

2026

BELONINGSSYSTEEM VOOR HET INVULLEN VAN DE VRAGEN

Om deelname aan de Dino Studie prettig en haalbaar te maken, bieden we een **beloningssysteem** aan.

Op deze manier laten we merken hoe blij we zijn met jullie inzet!

Per gezin kunnen jullie tot **€50** verdienen. De beloning wordt na afloop van het onderzoek uitgekeerd en hangt af van de mate van jullie deelname.



Voor de start van het programma (augustus)

- Je ontvangt **€10** als je de online vragenlijst vóór de start van het onderzoek invult.

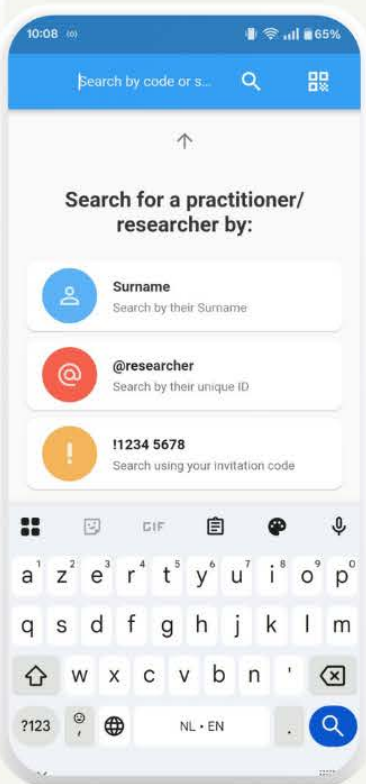
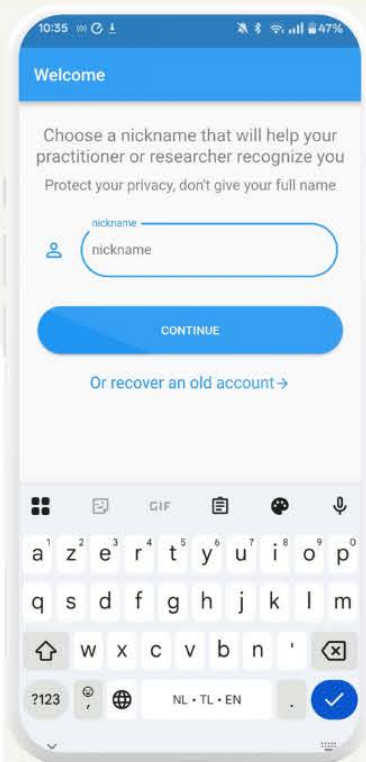
Tijdens het onderzoek (september t/m februari)

- In deze periode vragen we je om dagelijks korte vragen in te vullen in **m-Path**.
- Voor elke ingevulde daglijst ontvang je **€0,15**.
- In totaal kun je hiermee **ongeveer €25** verdienen.
- In m-Path kun je zelf bijhouden hoeveel daglijsten je samen met je kind hebt ingevuld en welk bedrag jullie hiermee samen hebben opgebouwd.

Na afloop van het programma (februari)

- Je ontvangt **€15** als je de online vragenlijst aan het einde van het onderzoek volledig invult.

INFORMATIE OVER M-PATH



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Hoe installeer ik m-Path?

- Download m-Path via de App Store (Apple) of Google Play Store (Android) op je telefoon.

Openen van m-Path

- **Sta meldingen toe.** Klik op “Toestaan” om pushmeldingen te ontvangen.
- Kies een **nickname** waarmee de onderzoeker je kan herkennen, maar die je privacy beschermt.
- Lees en accepteer de voorwaarden.
- **Bewaar de herstelcode!** Dit is belangrijk om je account terug te krijgen als je de app opnieuw installeert. Tip: Sla of schrijf de code ergens op, bijvoorbeeld in je agenda of op je computer.
- Je hebt van ons een **unieke uitnodigingscode** gekregen. Om de “Dino Studie” te vinden, plak je deze code in de zoekbalk en klik je vervolgens op ‘toevoegen’.

Hoe gebruik ik m-Path?

- Als je een **melding** krijgt, heb je **2 uur** de tijd om samen met je kind de vragenlijst in te vullen. Dit duurt 3-5 minuten. Je krijgt in totaal **3 herinneringen**.

De “START” knop heeft drie opties

1. **“Test vragenlijst”**
Dit is een testvragenlijst voor nieuwe gebruikers.
2. **“Start vragenlijst”**
Er staat een nieuwe vragenlijst klaar. Het rode icoontje laat zien hoeveel vragenlijsten er nog open staan.
3. **“Herhaal vragenlijst”**
Alle vragen zijn ingevuld, maar je kunt de laatste vragen nog een keer bekijken.

DAGELIJKSE VRAGEN VOOR OUDERS



Elke vraag beantwoord je met behulp van een schaal. Meestal kies je een cijfer tussen de 1 en 5. Daarbij betekent 1 'helemaal geen' en 5 'zeer veel' of 'zeer vaak'.

De eerste keer vul je eenmalig het driecijferige ID-nummer in dat je van de onderzoeker hebt ontvangen.

Ik had vandaag **fijne momenten** samen met mijn kind.

Uitleg: Als je vandaag fijne momenten samen met je kind had, dan betekent dat dat je vandaag plezierige, positieve of gelukkige ervaringen hebt gehad met je kind. Dit kan bijvoorbeeld verwijzen naar samen spelen, praten, lachen of andere activiteiten waarbij jij en je kind een goede band hebben ervaren.

Ik werd vandaag **boos** op mijn kind.

Uitleg: Als je vandaag boos werd op je kind, dan betekent dat dat je vandaag een negatieve interactie had met je kind waarbij je gevoelens van boosheid of frustratie ervaarde richting je kind. Dit kan ontstaan zijn door bepaald gedrag van het kind dat jij als vervelend, ongepast of grensoverschrijdend hebt ervaren.

Hoeveel **uur** was je vandaag ongeveer bij je kind (buiten slaaptijd om)?

Uitleg: Geef aan hoeveel uur je vandaag ongeveer samen met je kind was. Gebruik hiervoor een schaal van 0 tot 24 uur.

DAGELIJKSE VRAGEN VOOR KINDEREN

Je beantwoordt samen met je kind een aantal vragen. De meeste gaan over emoties. Je kind geeft op een schaal van 1 tot 7 aan in welke mate hij of zij een bepaalde emotie ervaart. Deze schaal is visueel weergegeven: hoe groter het plaatje, hoe sterker de emotie.

Leg uit dat er geen **goede of foute antwoorden zijn**. Het gaat om wat je kind zelf voelt of heeft ervaren. Vindt je kind een vraag lastig? Dan kun je samen de **uitleg in dit boekje** bekijken, maar dat is **niet verplicht**.

Hoe **trots** voel je je op dit moment?

Uitleg: Als je je op dit moment trots voelt, dan betekent dat dat je je op dit moment trots bent met iets wat je hebt gedaan of bereikt. Het kan ook zijn dat iemand iets aardigs tegen je heeft gezegd, waardoor je een goed en trots gevoel hebt gekregen.

Hoe **blij** voel je je op dit moment?

Uitleg: Als je je op dit moment blij voelt, dan betekent dat dat je je op dit moment vrolijk, gelukkig of tevreden voelt, misschien omdat je iets leuks hebt meegemaakt of ergens blij van bent geworden.

Hoe **boos** voel je je op dit moment?

Uitleg: Als je je op dit moment boos voelt, dan betekent dat dat je je op dit moment geïrriteerd of kwaad voelt. Dit kan gebeuren als iets oneerlijk lijkt, als iets niet gaat zoals je wilt, of als iemand iets doet wat je niet leuk vindt.

1



2



3



4



5



6



7



Hoe **gespannen** voel je je op dit moment?

Uitleg: Als je je op dit moment gespannen voelt, dan betekent dat dat je je op dit moment onrustig, nerveus of gestrest voelt. Dit kan gebeuren als je ergens zorgen over maakt, iets spannend vindt of als je veel aan je hoofd hebt.

Hoe **verdrietig** voel je je op dit moment?

Uitleg: Als je je op dit moment verdrietig voelt, dan betekent dat dat je je op dit moment somber, teleurgesteld of verdrietig voelt. Dit kan gebeuren als er iets vervelends is gebeurd, zoals iets wat je hebt gemist, iets wat niet is gelukt, of als iemand iets onaardigs heeft gezegd.

Hoe **beschaamd** voel je je op dit moment?

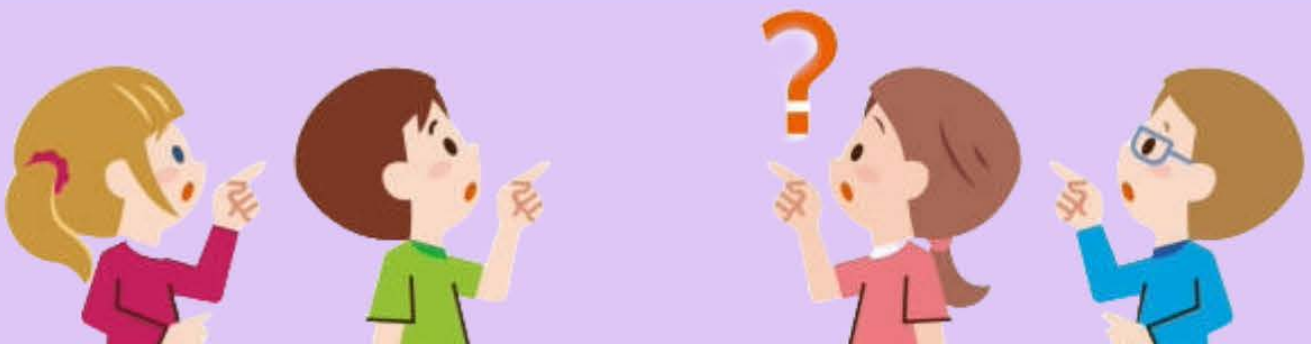
Uitleg: Als je je op dit moment beschaamd voelt, dan betekent dat dat je je ongemakkelijk of onzeker voelt over iets wat je hebt gedaan, gezegd, of juist niet hebt gedaan. Je kunt de neiging hebben om je te verstoppen, weg te kijken, of stil te worden.

Had je vandaag **fijne momenten** met mij?

Uitleg: Als je vandaag fijne momenten samen met mij had, dan betekent dat dat je vandaag samen met mij plezierige, leuke of gelukkige dingen hebt gedaan. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat we samen hebben gespeeld, gepraat, gelachen of iets anders leuks hebben meegemaakt waardoor het gezellig was tussen ons.

Werd je vandaag **boos** op mij?

Uitleg: Als je vandaag boos was op mij, betekent dat dat je je boos of gefrustreerd voelde over iets wat ik als ouder deed. Dit kan gebeuren als ik iets zei of deed wat je niet leuk vond, zoals iets verbieden, ergens streng over zijn, of als je het oneerlijk vond wat ik deed.



Wat deed je om **rustig** te blijven toen je **boos** was op mij?

Uitleg: Als je boos op mij was, wat deed je toen om rustig te blijven? Dit kan bijvoorbeeld zijn dat je diep ademhaalde, even wegliep, tot tien telde, of met iemand praatte over wat je boos maakte. Het gaat erom wat jou hielp om weer kalm te worden.

Vond je het vandaag **moeilijk** om je goed te **gedragen**?

Uitleg: Als je het vandaag moeilijk vond om je goed te gedragen, betekent dat dat het lastig was om te luisteren, aardig te zijn of te doen wat er van je werd verwacht. Dit kan gebeuren als je boos, verdrietig of druk was, of als iets moeilijk of oneerlijk voelde.

Verloor je vandaag je **geduld**?

Uitleg: Als je vandaag je geduld verloor, betekent dat dat je snel boos of gefrustreerd werd en het moeilijk vond om rustig te blijven. Dit kan gebeuren als iets niet lukte of als je lang moest wachten.

Heb je vandaag iets **gemeens** gezegd tegen iemand?

Uitleg: Als je vandaag iets gemeens tegen iemand hebt gezegd, betekent dat dat je woorden hebt gebruikt die iemand anders verdrietig of boos maakten of die persoon kwetsten. Dit kan bijvoorbeeld zijn als je iets onaardigs zei of iemand plaagde, moest wachten, of als iets niet ging zoals je wilde.

Was je vandaag **boos of agressief** tegen iemand?

Uitleg: Als je vandaag boos of agressief was tegen iemand, betekent dat dat je misschien hebt geschreeuwd, iemand hebt uitgescholden, geduwd, of iets anders hebt gedaan omdat je boos was. Het gaat om momenten waarop je boosheid liet zien op een manier die misschien niet zo prettig was voor de ander.

