

Arousal, prikkelverwerking en gedrag

Hoe het samenhangt en wat je kunt doen

Te laag arousal

Onderprikkeling
(te weinig alert)

- Moe, sloom, dromerig
- Weinig initiatief
- Lijkt afwezig
- Zoekt prikkels op
- Concentratie zakt in
- Langzaam reageren



Ik heb meer prikkels nodig om op te starten.

Arousal
(alertheid)

Meer prikkels
nodig

Optimale arousal
(Regulatiezone)



- ✓ Alert en rustig
- ✓ Kan aandacht houden
- ✓ Flexibel reageren
- ✓ Leren gaat makkelijker
- ✓ Emoties beter reguleren

Minder prikkels
nodig

Te hoog arousal

Overprikkeling
(te veel alert)

- Onrustig, druk
- Snel boos of verdrietig
- Moeite met concentreren
- Snel afgeleid
- Lijkt 'aan' te staan
- Zoekt controle of vermijdt
- Lichaam staat in stress
(vechten/vluchten/bevriezen)

Het is te veel!
Ik moet prikkels verminderen.



Effect op de prikkelverwerking

- Prikkels komen minder goed binnen
- Info wordt minder opgemerkt
- Zoekt vaak extra prikkels om alert te worden
- Moeite met filteren

- Prikkels worden goed opgenomen en verwerkt
- Kan onderscheid maken wat belangrijk is
- Flexibel schakelen tussen prikkels
- Leren en handelen gaat makkelijker

- Prikkels komen extra hard binnen
- Filter werkt minder goed
- Alles lijkt even belangrijk
- Sneller overweldigd
- Moeite met verwerken en integreren



Hoe zie je dit in gedrag?

- Dagdromen, in zichzelf
- Weinig initiatief
- Beweegt traag
- Zoekt sterke prikkels (spinnen, hijsen, veel bewegen, risico's)
- Stelt uit

- Doelgericht
- Kan meedoen en samenwerken
- Toont initiatief
- Kan emoties hanteren
- Concentratie en leerhouding zijn goed

- Druk, wiebelig, kan niet stilzitten
- Snel boos/verdrietig of juist dichtklappen
- Vermijdt nieuwe of drukke situaties
- Zoekt controle, wil weg of juist vechten
- Soeller overprikeld door geluid, licht, drukte, aanrakingen



Typische strategieën van kinderen

- Meer prikkels opzoeken
- Bewegen, friemelen
- Luid praten
- Risico's nemen
- Anderen opzoeken voor stimulatie

- Balans tussen inspanning en ontspanning
- Kan zelf om prikkels vragen of afwijzen
- Past gedrag aan de situatie aan

- Prikkels vermijden (weggaan, weggijken, oordoppen)
- Controle willen houden
- Vastklampen aan routines
- Emoties uiten (boos, huilen) of juist terugtrekken
- Lichaam in stressstand (hartslag, spierspanning)



Wat helpt?

Meer (passende) prikkels aanbieden

Beweging

Tast- en dringerprikkels

Uitdaging en nieuwigheid

Duidelijke structuur

Rustige, voorspelbare omgeving

Afwisseling inspanning/ontspanning

Keuze en autonomie

Positieve feedback

Passende prikkelinput

Prikkels verminderen (licht, geluid, drukte)

Rustmoment en hersteltijd

Bewegingspauze of regulerende input (zwaar werk, druk)

Duidelijkheid en voorspelbaarheid

Ademhaling, co-regulatie, veiligheid

Dit is voor ieder kind anders!



Ieder kind heeft een unieke prikkelverwerking. Daardoor is de optimale arousalzone en de behoefte aan prikkels voor ieder kind verschillend.

JOLIEN GLAS
expert in prikkelverwerking