



ZO WORD JE PRIKKELWIJZER!

VOOR OUDERS VAN HOOGGEVOELIGE KINDEREN

Om te weten hoe je om kunt gaan met prikkels is het handig om inzicht te hebben hoe het werkt voor jouw kind.

Iedereen is anders en de invloed van verschillende prikkels heeft op ieder een andere uitwerking. De een trekt harde geluiden niet zo goed, de ander heeft extreem last van een slechte sfeer. Bij de een bouwen de prikkels langzaam op, de een gaat van 0 naar 100 in korte tijd.

Deze prikkelwijzer bestaat uit een aantal stappen:

- * Fijne en minder fijne prikkels
- * Welke prikkels leiden tot overprikkeling?
- * Wat helpt je kind te ontspannen?
- * Wat doe jij nu bij een overprikkeld kind?
- * Wat zou je in de toekomst willen doen bij overprikkeling?



Kortom, tijd om op onderzoek uit te gaan!

Veel ontdek-plezier!



1: FIJNE VS MINDER FIJNE PRIKKELS

O: dit vul je als ouder in. K: dit kun je samen met je kind invullen.

Naast het invulveld vind je voorbeelden van prikkels waar ik heel erg van geniet of juist niet.

ZINTUIG

OGEN/ ZIEN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen om te zien?

O:

.....

.....

K:

.....

.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te zien?

O:

.....

.....

K:

.....

.....



ZINTUIG

OREN/ HOREN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen
om te horen?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te
horen?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



ZINTUIG

NEUS/ RUIKEN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen
om te ruiken?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te
ruiken?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



ZINTUIG

MOND/ SMAAK

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen om te proeven?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



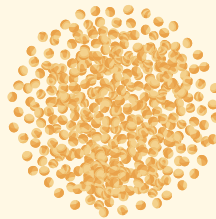
Wat vind mijn kind minder fijn om te proeven?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



ZINTUIG

TAST/ VOELEN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen
om te voelen?

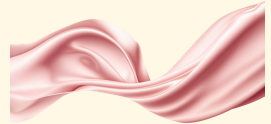
O:

.....
.....



K:

.....
.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te
voelen?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



2: OP NAAR OVERPRIKKELING



In de vorige stap heb je onderzocht welke prikkels prettig zijn voor je kind en welke prikkels juist niet zo fijn zijn. Het spreekt voor zich dat de prikkels die niet fijn zijn vaak net wat meer impact hebben dan de fijne prikkels.

Maar vergis je niet: overprikkeling wordt uiteindelijk niet veroorzaakt door alleen maar negatieve prikkels. Overprikkeling is de optelsom van alle prikkels die je kind door de dag heen allemaal binnen heeft gekregen, omdat zijn filter zoveel informatie door laat.

Vaak kun je door situaties van overprikkeling eens goed te bekijken op termijn wel inschatten wat voor die overprikkeling zorgt. Denk aan drukke feestjes (met veel geluid, risico op gevoelens van anderen overnemen) of weken met veel toetsen (waarin veel verwacht wordt, je kind zichzelf druk oplegt). In die situaties zitten vaak factoren waar je kind last van kan hebben die je terug ziet in de kenmerken van hooggevoeligheid. Kijk nog even naar de opdracht van module 1 hoe dit ook alweer zat.



Kun jij situaties bedenken waarin je kind overprikkeld raakt?
Welke factoren spelen daarbij een rol?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3: HULP BIJ ONTSPANNING



Als je weet wat tot overprikkeling leidt, is het ook fijn om te weten hoe je dit voorkomt. Door bewuste momenten van ontspanning in te bouwen, zorg je ervoor dat je kind ontprikkelt.

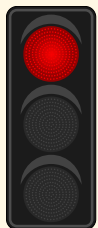
Om inzichtelijk te maken hoe dit werkt, gebruik ik vaak een stoplicht.



In het groene gebied is er ontspanning, je kind is relaxed en voelt zich fijn.



In het oranje/ gele gebied is het al wat minder comfortabel. Hier komt je kind wanneer er al aardig wat prikkels binnen gekomen zijn. Vaak loopt de stress in het oranje gebied ook al wat verder op. Toch kun je vanuit hier weer terug bij groen komen als je weet wat werkt voor jouw kind.

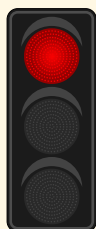


In het rode gebied is de overprikkeling op z'n hoogtepunt. Je kind voelt alleen maar stress. In dit gebied schiet je kind terug in zijn oerbrein waar redelijkheid niet bestaat en er maar 3 reacties mogelijk zijn: vechten, vluchten of bevriezen.

Zoals eerder beschreven: eenmaal in het rode gebied kan je kind niet meer zoveel. Wat je wel kunt doen, is op een rustig moment bespreken wat je kind fijn vindt als het zo overprikkeld is. Denk aan:

- Wil je alleen zijn dan of wil je juist dat ik bij je blijf?
- Mag ik je een knuffel geven of vind je afstand fijner?
- Spreek samen een plek af waar je kind naar toe gaat als hij of zij overprikkeld is. Een rustige ruimte werkt over het algemeen het beste.
- Spreek samen af wat je kind kan zeggen om aan te geven dat hij of zij overprikkeld is.
- Maak afspraken over wat je kind wel en niet mag doen. Dingen kapot maken of anderen pijn doen, is niet oké. In je kussen slaan of tegen een boksbal kan juist helpen om de energie in het lijf kwijt te kunnen.
- Leg uit aan je kind hoe overprikkeling werkt. De stoplichtmethode helpt je daarbij!

Schrijf hieronder op wat jullie samen afspreken hier over.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Probeer nu eens te bedenken wat jouw kind helpt. Waar is je kind mee bezig als hij of zij relaxed is? Aan het bewegen of muziek aan het luisteren? Is hij of zij dan samen met anderen of juist alleen? Is je kind binnen of buiten? Schrijf dit op naast het groene licht.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vaak werkt het bij oplopende prikkels om een fijne prikkel op te zoeken waar je kind weer rustig van wordt. Kijk nog eens terug naar de fijne prikkels bij de verschillende zintuigen.

Kun je hieruit dingen herleiden die kunnen helpen wanneer je kind in de oranje fase zit?

Of activiteiten die je hier boven hebt omschreven in de groene fase? Dit kan allemaal helpen om te zorgen dat je kind terug 'in het groen' komt en niet doorschiet richting overprikkeling.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

4: WAT DOE JIJ?



Hoe reageer ik nu als mijn kind overprikkeld is?

Wat zeg ik?

Wat voel ik?



Wat doe ik?



5: WAT ZOU JE WILLEN DOEN?



Met de kennis die ik nu heb, hoe ga ik in de toekomst reageren als mijn kind overprikkeld is?

Wat zeg ik dan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wat voel ik dan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doe ik dan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EVALUATIE



Wat heb ik ontdekt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

