

**Ontprikkelgids
voor kids**

Marit ter Maten-Goessens

Ontprikkelgids voor kids

Met heel veel tips!

J/ark media

Ontprikkelgids voor kids
Met heel veel tips!
Marit ter Maten-Goessens

ISBN 9789033831607
NUR 210

Tekst en illustraties: Marit ter Maten-Goessens
Boekverzorging: Buitenspel, Meppel

©2023 Ark Media, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden
Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Inhoud

| | |
|---------------------------------------|----|
| Een woord vooraf | 7 |
| Overprikkeling en ontprykkelen | 10 |
| Voelen | 13 |
| Tekenen en kleuren | 19 |
| Blazen en ademen | 32 |
| Zoeken en tellen | 44 |
| Denk aan fijne dingen | 51 |
| Herhaling en ritme | 55 |
| Zorgen en gedachten loslaten | 61 |
| Creatief | 69 |
| Buiten | 75 |
| Nog een paar ideeën | 79 |
| Top 3 | 94 |
| Eigen ideeën om te ontprykkelen | 95 |

Een woord vooraf

An het begin van dit boek wil ik me speciaal richten tot alle ouders, opvoeders, leraren en begeleiders. Geweldig dat jullie dit boek in handen hebben en daardoor stappen kunnen gaan zetten richting meer balans en rust.

Gebruik dit boek op een manier die bij jullie past. Het hoeft niet van kaft tot kaft gelezen te worden. Jullie kunnen bijvoorbeeld op zoek gaan naar werkvormen die jullie aanspreken, en die uitproberen. Of kaartjes maken van de werkvormen die passen bij jullie 'type' kind (heel rustig worden, of beweeglijk en lawaaierig), deze in een pot doen, en af en toe een kaartje eruit halen. Oefen de werkvormen juist ook op momenten dat jullie kind niet overprikkeld is. Zo is de stap om de vorm in te zetten op het moment dat het nodig is, veel kleiner.

De tips in dit boek zijn dus niet alleen bruikbaar tijdens overprikkeling, maar juist ook daarvóór. Overprikkeling is er in het algemeen niet plotse-ling. Ze bouwt zich langzaam op. Eerst gaat alles nog helemaal goed, dan komen er signalen, en vervolgens ben je overprikkeld. Als je ook de vroege signalen leert herkennen bij je kind, kun je de tips dan al gebruiken en voorkom je mogelijk dat er echt overprikkeling ontstaat.

Dit boek is echter geen wondermiddel. De werkvormen in dit boek zijn bedoeld om jullie op weg te helpen; er is niet één aanpak of oplossing. Elk kind is anders en het zal dus even zoeken zijn wat bij jullie kind aansluit. Door samen dit boek door te nemen, zullen de persoonlijke voorkeuren van jullie kind duidelijker worden en leren jullie beter in beeld te krijgen wat het nodig heeft op momenten van overprikkeling.

Door de praktische insteek van het boek worden de oorzaken van overprikkeling niet expliciet besproken. Toch is het van belang om ook hier meer inzicht in te krijgen. Wanneer oorzaken bekend zijn, kan overprikkeling bijvoorbeeld voorkomen of verminderd worden. Veelvoorkomende oorzaken zijn drukte, nieuwe activiteiten, (lange/drukke) sociale activiteiten, heftige emoties of gedachten, en prikkels via de zintuigen. Kom je zelf niet achter het patroon of de oorzaak, zoek dan hulp bij een professional.

Tot slot nog een aantal sleutels:



Wat heeft tot de overprikkeling geleid? Houd een tijdje bij op welke dagen, met welke activiteiten/gebeurtenissen de overprikkeling plaatsvond.



Haal je kind uit de overprikkelende situatie en breng het naar een andere ruimte.



Bied bekende activiteiten aan. Ga je bijvoorbeeld naar buiten, loop dan naar een speeltuintje of bos dat bekend is bij je kind.

Deze gids is van ...

(omcirkel)

Naam:

Leeftijd:
4 5 6 7 8 9

Dit ben ik:

Lievelingseten:

Jarig op:

Lievelingsdier:



Mijn gezin:

Lievelingskleur

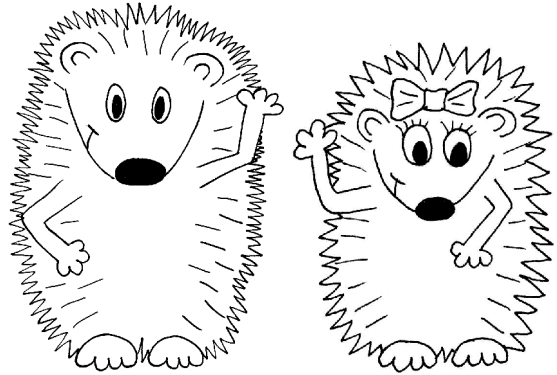
Hier wil ik beter in worden:

Hier ben ik goed in:

Overprikkeling en ontprikkelen

Hoi! Wij zijn Emèl en Vieve.

Je zult ons af en toe tegenkomen in dit boek. Soms leggen we iets uit of vertellen we iets over onszelf. Maar we zijn ook nieuwsgierig naar jou, dus we zullen ook vragen aan jou stellen. Klopt het bijvoorbeeld dat je op zoek bent naar tips en ideeën om rustiger in je hoofd en lijf te worden? Dan heb je het juiste boek vast! Wij zullen nu eerst iets vertellen over overprikkeling en daarna komen de tips en ideeën om rustiger te worden.



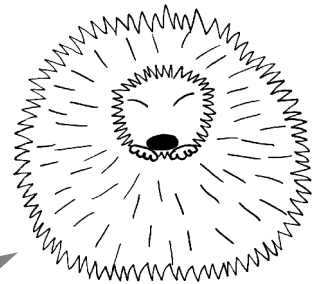
Hoe komt het dat je soms zo druk in je hoofd of lijf wordt? Dat je het liefst wilt huilen, schreeuwen of in een hoekje wilt wegduiken? Eigenlijk is dat heel simpel: te veel prikkels! Je hebt dan zo veel gehoord, gevoeld, gedacht of beleefd dat je lichaam laat merken dat er niets meer bij kan. Je hoofd zit dan even vol. We noemen dat overprikkeling.

Sommige kinderen raken sneller overprikkeld (vol) dan anderen. Zij merken meer en sneller dingen op. Ook kunnen ze daar veel over nadenken.

Kinderen met autisme, ADHD of hooggevoeligheid zijn meestal vaker overprikkeld, maar eigenlijk heeft elk kind er weleens last van. Dit kan komen door weinig slaap, nieuwe belevenissen, een lange dag, of spannende en verdrietige (of juist heel fijne) dingen die je meemaakt.

Je kunt op twee manieren reageren, wanneer je overprikkeld bent: je wordt heel rustig, of juist heel druk en lawaaiig.

Ik herken de eerste manier heel erg bij mezelf, zegt Emèl. Ik zoek een plekje waar het rustig en stil is, en rol mezelf helemaal op. Dan wil ik door niemand gestoord worden en met niemand praten. Laat mij maar even alleen, wanneer ik overprikkeld ben! De tips die vooral goed bij dit type passen, worden aangegeven met dit plaatje.



Ik herken juist de tweede manier, zegt Vieve. Als ik overprikkeld ben, kan ik heel boos worden of heel druk. Ik ren dan door het huis heen, spring op de bank en maak heel veel lawaai. Soms schreeuw ik naar mijn ouders of broer. Het lijkt dan of ik expres heel boos en vervelend wil doen, maar eigenlijk zit mijn hoofd helemaal vol. Mijn lijf luistert dan niet zo goed naar wat mijn hoofd wil. De tips die vooral goed bij dit type passen, worden aangegeven met dit plaatje.



Wat gebeurt er bij jou, wanneer jij overprikkeld bent? Zoek jij de stilte op, of word je heel druk en lawaaierig? Als je wilt, kun je jouw antwoord hieronder opschrijven.

.....
.....
.....

Wij hebben je net iets verteld over overprikkeling, dus het is nu tijd om het te hebben over ontprikkelen! Wat is ‘ontprikkelen’, denk je?

.....
.....
.....

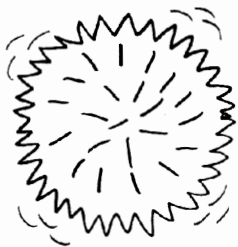
Heel simpel gezegd betekent ontprikkelen dat je ervoor zorgt dat er even geen nieuwe of spannende prikkels bij komen in je hoofd. Je gaat gewoon iets doen wat je leuk vindt, waarbij niets hoeft en niets fout is. Maar welke dingen zijn dat, vraag jij je misschien af. Daar wil dit boek je bij helpen! Probeer de ideeën in deze gids maar eens uit en ontdek welke tips wel en niet bij je passen. Soms lijkt een opdracht misschien veel te gemakkelijk; bedenk dan dat het niet gaat om makkelijk of moeilijk, maar om het rustig worden. Je kunt jouw beste ‘ontprikke ideeën’ achter in dit boek opschrijven.

Heel veel plezier met ontprikkelen!

Voelen

Jouw emoties, lijf en gedrag vertellen je heel veel. Bijvoorbeeld dat je bijna overprikkeld raakt, of dat je even rust of juist beweging nodig hebt. Het voelen van je lichaam en het kennen van je emoties zijn daarom erg handig!





Bang



Overprikkeld

Laten we starten met een korte oefening in het herkennen hoe jij je voelt. Het is heel handig om dit af en toe te doen, omdat je zo in de gaten kunt houden of je overprikkeld raakt.



Heel blij



Verdrietig

Hoe voel jij je nu?
Kleur die egel in met blauw.



Boos



Tevreden



Slaperig

Welke emoties heb je vandaag ook gevoeld?
Kleur die egel(s) in met geel.

Download het werkblad hier:

