

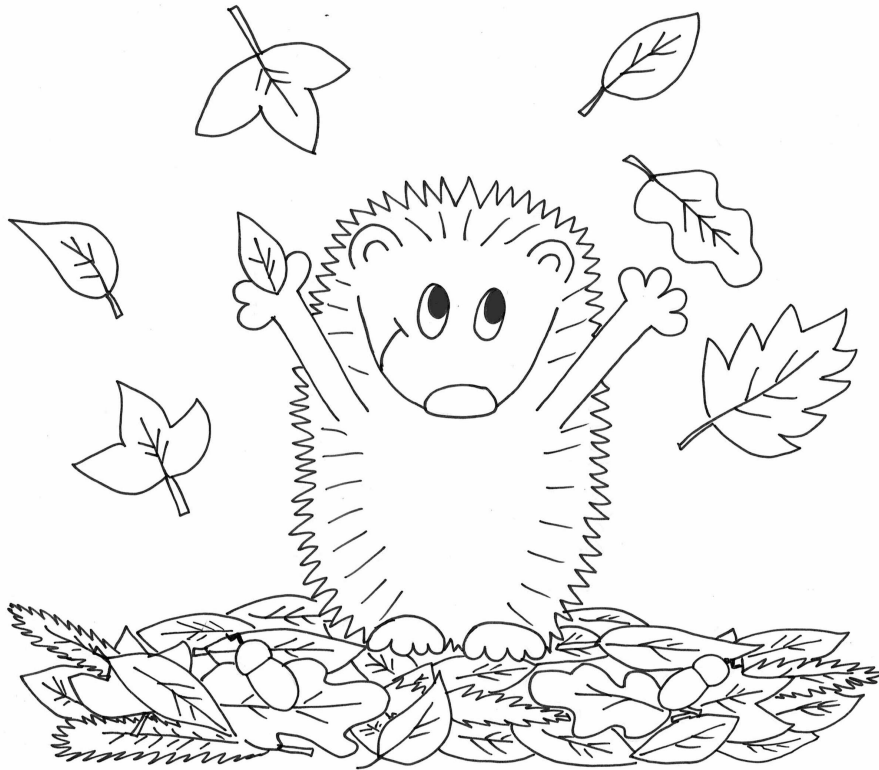
# Ontprikkelgids voor kids

méér dan 45 tips en ideeën



# Ontprikkelgids voor kids

méér dan 45 tips en ideeën



Marit Goessens

© Marit Goessens

Auteur, coverontwerp, binnenwerk: Marit Goessens

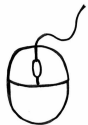
[www.hetkleineegeltje.nl](http://www.hetkleineegeltje.nl)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Inhoud

Wat is ontprikkelen?	8
Tekenen en kleuren	10
Blazen en ademen	22
Zoeken en tellen	34
Denk aan fijne dingen	42
Herhaling en ritme	46
Zorgen en gedachten loslaten	52
Creatief	60
Buiten	68
Nog een paar ideeën	72
Top 3	84
Eigen ideeën om te ontprikkelen	85
Praktijk Het kleine egeltje	86
Andere boeken van Het kleine egeltje	87



Gratis downloads via [www.hetkleineegeltje.nl](http://www.hetkleineegeltje.nl)

# Deze gids is van...

Omcirkel



Naam:

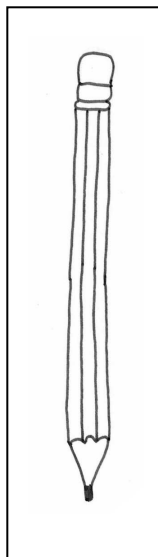
Leeftijd: 7 8 9 10 11 12

Dit ben ik:

Lekkerste eten:

Jarig:

Lievelingsdier:

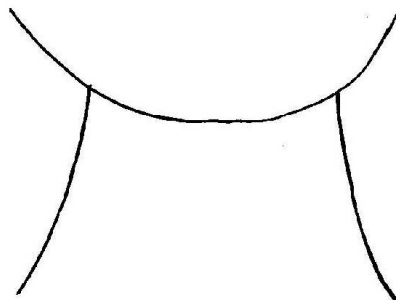


Mijn gezin:

← Lievelingskleur

Hier wil ik beter in worden:

Hier ben ik goed in:



Maak een tekening van  
jouw gezicht.

# Wat is ontprikkelen?

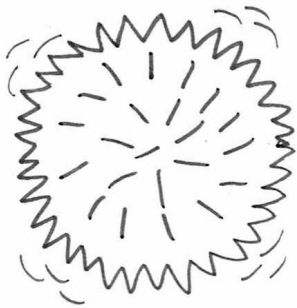
In deze gids staan meer dan 45 tips en ideeën om te ontprikkelen. Maar waarvan moet je ontprikkelen? Eigenlijk is dat heel simpel: te veel prikkels! Je hebt dan zoveel informatie binnengekregen via je zintuigen, je gedachten of gevoelens, dat je lichaam laat merken dat er niets meer bij kan. Je hoofd zit vol, je kan je niet meer concentreren, je wordt snel boos of verdrietig. In ieder geval heb je er last van.

Hooggevoelige kinderen raken sneller overprikkeld, omdat ze meer en sneller dingen opmerken. En ze denken er ook veel over na. Je kunt op twee manieren reageren: als rustzoeker of als prikkelzoeker. Als je een rustzoeker bent, dan wil je even niets meer om je heen en niets zeggen. Als je een prikkelzoeker bent, dan kan je heel boos worden of heel druk. Dit betekent eigenlijk gewoon dat je even moet ontprikkelen.

Ontprikkelen bestaat uit 2 dingen: herkennen en actie ondernemen. Eerst moet je herkennen dat je vol zit. Pas daarna kan je iets bedenken om te ontprikkelen. Dáár wil deze gids je bij helpen! Probeer de ideeën in deze gids maar eens uit en ontdek welke wel en niet bij je passen. Je kunt jouw beste ontprikkelideeën achter in deze gids opschrijven.

Heel veel plezier met ontprikkelen!

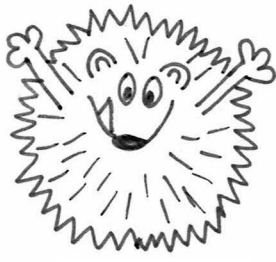




Bang



Overprikkeld



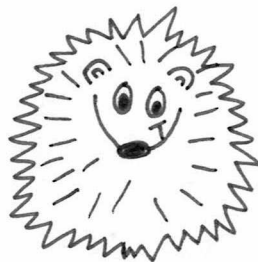
Heel blij



Verdrietig



Boos



Tevreden



Slaperig

Laten we starten met een korte oefening in het herkennen hoe je je voelt.

Hoe voelde jij je vandaag?  
Kleur maar in.

Tip: Je kunt ook je eigen egel tekenen en daar een emotie bij zetten.

