

# Inhoud

## **Inleiding**

5

In deze korte inleiding vertel ik wat er in het werkboek allemaal voorbij gaat komen. Dat bespreek je met jouw werkboek-begeleider. Die noemen we de WB'er.

Je maakt ook al een opdracht. Helemaal aan het einde maak je die nog een keertje. Heb je dan nog steeds dezelfde ideeën over zintuigen?

## **Over zintuigen**

9

In dit deel vertel ik je over zeven zintuigen. Je leest wat ze doen en waar ze in het lichaam zitten. Door bij elk zintuig opdrachten te maken, leer je welke zintuigprikkel je fijn vindt en welke niet. En ook of je veel of juist weinig prikkels wilt ervaren. Sommige opdrachten maak je met je WB'er, andere kun je thuis maken. Soms samen met familie of vrienden, waardoor je leert dat iedereen anders kan reageren op prikkels.

## **Over prikkelverwerking**

55

In dit hoofdstuk leer je wat de hersenen doen met de zintuigprikkel. Je ontdekt dat er een soort 'prikkelfilter' in je hersenen zit, dat bepaalt of prikkels doorgegeven worden en hoe sterk. Niet alle prikkels worden doorgegeven: daardoor voel, ruik of hoor je bijvoorbeeld niet wat wel in jouw omgeving aanwezig is. Je leert dat dat heel normaal is... maar ook dat het prikkelfilter niet altijd goed werkt. Dan raak je onder- of overprikkeld en dat kan lastig zijn.

Geholpen door vijf vriendelijke dieren maak je weer een aantal leuke opdrachten. Daarbij ontdek je of jij wel eens onder- of overprikkeld raakt.

**Wat jij kunt doen**

In dit deel is het tijd om een plan te maken. Want wanneer bij jou de prikkelverwerking niet helemaal soepel verloopt, zijn daar vrij simpele oplossingen voor.

Samen met je WB'er maak je een plan voor lastige situaties. Je leert hoe je jezelf kunt kalmeren als je overprikkeld bent, of jezelf kunt activeren als je onderprikkeld bent.

**Handleiding (online beschikbaar)**

Voor jouw WB'er is er online een handleiding, op [7zintuigen.nl](http://7zintuigen.nl) en op [uitgeverijpica.nl](http://uitgeverijpica.nl). Met deze handleiding weten ze precies hoe ze jou kunnen begeleiden, zodat jij het beste uit het werkboek kunt halen!

# Inleiding

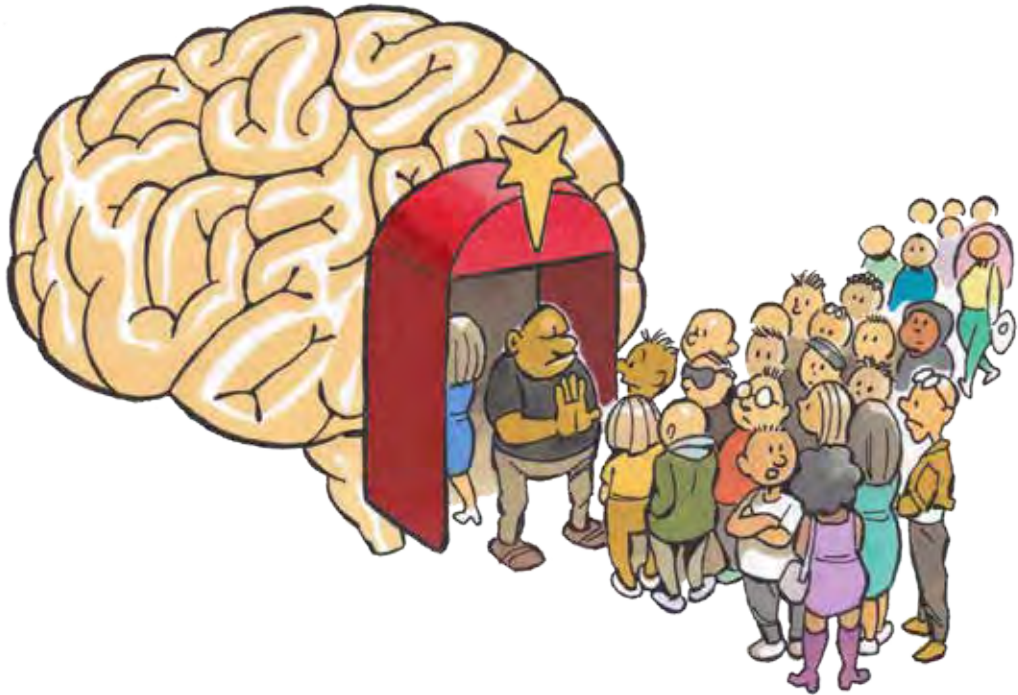
Welkom in dit werkboek over wiebelen en friemelen. In dit werkboek ga je leren over je **ZINTUIGEN** en over **PRIKKELS**. Waarom het handig is om daarover te leren? Zodat je straks helemaal de baas bent over wat jij nodig hebt:

**VEEL EN STERKE ZINTUIGPRIKKELS** of **WEINIG EN ZWAKKE ZINTUIGPRIKKELS**.

En straks weet je ook hoe je daarvoor kunt zorgen, zodat jij je **FIJN VOELT**. 'Prikkel's' zijn bijvoorbeeld geluiden, aanrakingen en geuren. Prikkel's zijn er de hele dag, om jou heen. Misschien vind je dat prima. Maar het kan ook zijn dat jij veel méér prikkel's wilt; of juist minder, omdat je vaak last hebt van geluiden, geuren of andere prikkel's.

Laten we eens kijken wat er allemaal voorbij gaat komen. Zet een kruis wanneer je dat stukje besproken hebt met je werkboek-begeleider. Je zult ontdekken dat:

- je zeven zintuigen hebt. (Yep. Zeven. Geen vijf!)
- er de hele tijd prikkel's bij je binnenkomen, via je zintuigen. Prikkel's zoals geluiden en smaken, maar ook dingen die je ziet, hoort en ruikt.
- die prikkel's soms heel erg fijn voelen en soms helemaal niet fijn: je kunt er dus last van hebben.
- prikkel's een reden kunnen zijn dat je je soms niet prettig voelt.
- prikkel's ook een oplossing kunnen zijn om je dan weer fijner te kunnen voelen.
- je een 'prikkel'filter' in je hoofd hebt die bepaalt hoeveel prikkel's je opmerkt en hoe sterk je die opmerkt.
- het prikkel'filter voor iedereen anders werkt.
- onderprikkel'd zijn betekent dat je meer en sterkere prikkel's nodig hebt om je fijn te voelen.
- overprikkel'd zijn betekent dat je minder of zwakkere prikkel's wilt om je fijn te voelen.
- je veranderingen in je omgeving kunt maken om je fijner te voelen.



*Een prikkelfilter is een soort portier die bepaalt of prikkels naar binnen mogen*

### **Opdracht**

In dit werkboek leer je zeven zintuigen én een aantal vriendelijke dieren kennen. Voordat je daarmee start, ben ik benieuwd naar wat jouw voorkeuren nu zijn. Nadat je het werkboek gedaan hebt, ga je weer kiezen. Dan kun je mooi vergelijken of je er anders over denkt, na het verzamelen van heel veel kennis over jezelf.

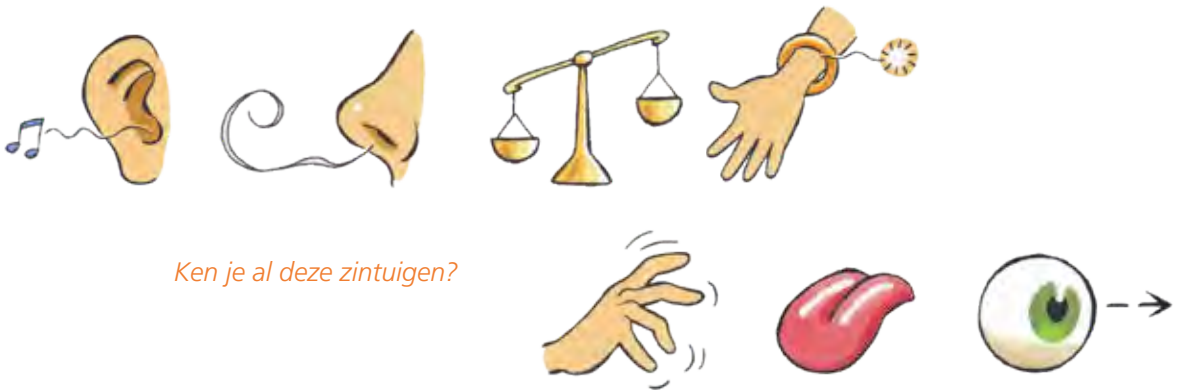
Pak er een dieren- en zintuigenknipvel bij en knip de dieren en zintuigen uit die jou nu het fijnst lijken. Plak ze in de tabel op pagina 8 in de eerste kolom, onder 'Vóór het doen van het werkboek'. Je kunt ze ook zelf tekenen of de naam opschrijven: hond, aap, beer, kat of haas.

Je weet natuurlijk nog helemaal niet wat alle dieren betekenen, dus kies gewoon het dier waarvan jij nu denkt: dat past het best bij mij.



*Je leert vijf vriendelijke dieren kennen*

Hetzelfde geldt voor de zintuigen. Die ken je misschien niet allemaal. Welke denk je nu het fijnst te vinden?



*Ken je al deze zintuigen?*

De knipvellen kun je downloaden, zodat je ze kunt uitprinten.

