

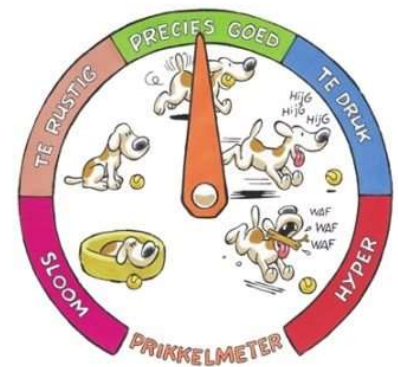
Prikkelbehoeften

□ 14 januari 2016 □ Yvonne (<https://www.mamainlimburg.nl/profiel/yvonne/>)

Ik zit op de bank. Mèt gehoorbeschermer op... Ben net thuis van een dag lekker werken. Weer geweldige dingen getackeld met mijn collega Carmen; onder andere ons websitethema ge-update – dachten we – en toen bleek het mislukt te zijn. Maar ondertussen wel mooi geleerd waar de themafilms staan, hoe je moet zippen en hoe je toch op de helpsite komt terwijl hij de juiste inlognaam en wachtwoord (echt!) niet accepteert. Zo'n rollercoaster dag met veel diepte- en hoogtepuntjes, die ken je misschien ook wel?

<https://www.mamainlimburg.nl/wp-content/uploads/2016/01/400x400-Prikkelmeter-c.jpg>) Zoals het klokje thuis tikt...

Dan is het toch fijn om thuis wat rust te vinden. Even bijkomen van de dag. Maar helaas, mijn zoontje zit aan het andere eind van het spectrum. Voor hem geen bijkom-moment of prikkel-pauze, nee, hij wil actie en stuitert in het rond. Op hetzelfde moment dat ik mijn prikkelplafond bereikt hebt. Herkenbaar?



Copyright © 2013: Uitgeverij Pica, Hulst | Alle rechten voorbehouden | www.uitgeverijpica.nl
Prikkelmeter: UE: Wiebelen en Franssen in de klas: ISBN 9789481806375

Stuiterbal

Hij rent van de keuken naar de kamer. En weer terug. Maakt koprollen op de bank (waar ik op zit) en stapelt kussens op om er vervolgens 'mortieren', 'kanonnen' en zichzelf op af te vuren. Allemaal met bijhorende knalgeluiden en bewegingen. Hij helpt zijn vader in onze open keuken met veel grapjes, gelach en gegiechel. Had ik al gezegd dat zijn vader vrijwel nooit last van prikkels heeft, en dus lekker hard meedoet? Het volume is hoog en hard. Hoger en harder dan er bij mij bij kan. Ook herkenbaar?

Mijn oplossing

Voor mij inmiddels zó herkenbaar, dat ik gelukkig mijn eigen trucs kan inzetten. Ik heb afgeleerd om te sussen en (lichtelijk of zwaarder) geïrriteerd opmerkingen hun kant uit te slingeren. En om me chagrijnig te gaan zitten voelen, omdat er met mij geen rekening gehouden wordt. We kunnen

namelijk rekening houden met elkaar, want zij hebben hun prikkelbehoefte en ik de mijne. En als ik mijzelf niet af wil zonderen, dan kan ik andere dingen doen.

Geluiden dempen

Mijn gehoorbescherming gebruiken, bijvoorbeeld. Ik heb zelfs op maat gemaakte gehoorbeschermers die ik in kan doen. Mijn zoontje weet precies waar die liggen en hij gaat ze heel lief voor me halen als ik daar om vraag. Omdat hij toch in zijn 'prikkelzoek-modus' zit wanneer ik ze nodig heb, is even naar boven lopen (nou ja, rennen natuurlijk) geen enkel probleem. Hij weet inmiddels dat mijn oren af en toe 'moe' zijn. Vermoeide oren, ken je dat?

Mijn eigen aura

Ook installeer ik me wel eens in een hoekje van de bank, met lekker veel kussens die dan tegen me aan en op mij duwen. Met een muziekje in mijn oren en een boek of puzzelpocket voor me. Dan ben ik in mijn eigen wereld, want mijn gezichtsveld en gehoor zijn fijn afgeschermd. En iedereen blijft uit mijn buurt. Alleen Poes is welkom, want die zorgt voor extra, kalmerend, gewicht. Slapen doe ik dan niet hoor, daar voel ik me te druk voor. Maar ik reageer niet meer op mijn omgeving en laat niets meer uit de omgeving toe. En dat is alles wat ik nodig heb om tot mijzelf te komen. Na een half uurtje kan ik dan zowaar weer op een normale manier met mijn lieve huisgenoten communiceren.

Hulp nodig?

Herken jij het een en ander? Denk je dat er bij jou thuis ook verschillende prikkelbehoeften zijn? En wil je daar meer over weten? Kijk dan eens op onze site www.7zintuigen.nl (<http://www.7zintuigen.nl>). Daar lees je over de 4 types, kijk maar eens in het menu bij 'Zintuiglijke Prikkelverwerking'. Wie weet herken je bij de voorbeelden jezelf, je kind of andere mensen om je heen.

En wil jij ook van die handige trucs leren? We plaatsen veel tips op facebook: <https://www.facebook.com/7Zintuigen/> (<https://www.facebook.com/7Zintuigen/>)

Wil je echt hélemaal weten hoe het zit? Dan lees je alles over zintuiglijke prikkelverwerking in ons boek 'Wiebelen en friemelen in de klas'. Daar krijg je een enorme hoeveelheid tips & strategieën aangereikt, die voor een groot deel ook thuis toe te passen zijn.

Leren met 7 Zintuigen