

Overzichtslijst gedragingen bij over- en onderprikkeling

Onderprikkeld en actief (activerende strategie nodig)

- extra veel praten
- veel en intens bewegen
- op van alles en nog wat kauwen
- hyper en erg enthousiast zijn
- op de tenen lopen
- liever rennen dan lopen
- impulsief zijn
- weinig of geen angst kennen
- alles en iedereen willen aanraken
- voorwerpen, vingers of kleding in de mond stoppen om te zuigen, bijten of eten
- veel eten in de mond proppen

Onderprikkeld en passief (activerende strategie nodig)

- niet van een hard geluid schrikken
- passief zijn
- moeilijk in actie te krijgen
- niet op de omgeving reageren
- een verlaagd niveau van activiteit hebben, vergeleken met groepsgenoten
- het lastig vinden om spullen goed op te ruimen
- zich niet bewust zijn van blauwe plekken of schrammen
- onhandig zijn
- ingezakte houding hebben
- het hoofd op de tafel of op de armen leggen
- slecht omgaan met dingen die fijne motoriek vragen, zoals ritsen, scharen en pennen
- met verschillende lettergrootte schrijven
- te weinig of te veel druk op potlood en pen geven
- niet reageren bij aanraking
- problemen hebben met aanwijzingen die uit meerdere stappen bestaan
- niet de behoefte van anderen herkennen
- niet de persoonlijke ruimte van anderen respecteren
- dagdromen
- slordig eten en drinken

Overprikkeld en actief (kalmerende strategie nodig)

- willen bepalen wat er gebeurt
- heel goed zijn in regelen en structuren
- passief zijn, zich graag terugtrekken, bijvoorbeeld op de speelplaats
- wegdromen
- er slecht tegen kunnen wanneer ze op een zachte manier, of onverwacht, aangeraakt worden. Dus wanneer iemand ze over hun hoofd aait of over de rug, kunnen ze heel geïrriteerd of boos reageren
- heel gevoelig zijn voor fel licht. Zelfs binnen een capuchon of een zonnebril willen dragen. Veel de ogen dichtknijpen
- kieskeurige eters zijn
- achter in de rij gaan staan
- liever niet op een vol speelplein of in een volle gymzaal spelen
- niet willen klimmen
- capuchon over het hoofd trekken, om zich terug te trekken. Zachte, losse kleding dragen
- tijdens de gymles bang zijn bij activiteiten waar de voeten van de vloer gaan
- niet willen werken met lijm, vingerverf, water en zand en dergelijke plakkerige materialen
- heel bazig zijn
- geluiden maken
- nieuwe situaties, veranderingen en uitdagingen vermijden
- liever niet meedoen aan groepsactiviteiten
- moeite hebben met overgangen

Overprikkeld en passief (kalmerende strategie nodig)

- geuren die anderen niet opmerken wel ruiken en erover mopperen
- hyper en gestrest zijn
- meer dan gemiddeld mopperen en boos zijn
- snel geïrriteerd of zelfs boos zijn over iets wat voor een ander heel klein lijkt, bijvoorbeeld dat er per ongeluk iemand tegen hem of haar aan botst
- onvoorspelbare explosies van emotie hebben
- moeite hebben met fijne motorische activiteiten omdat aanraken van materialen een probleem is
- heftig negatief reageren op harde en onverwachte geluiden
- snel afgeleid zijn
- een kort concentratievermogen hebben
- extreme behoefte aan persoonlijke ruimte hebben