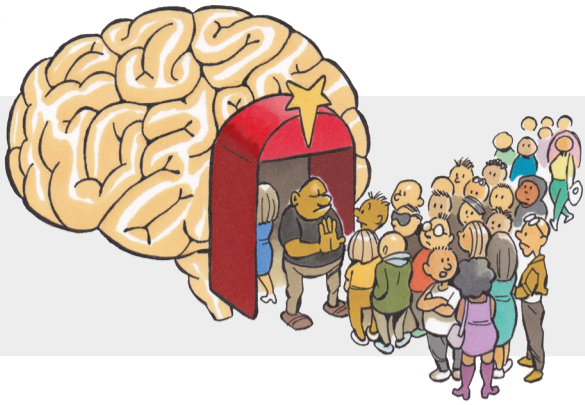


# WAT IS ZINTUIGELIJKE PRIKKELVERWERKING?

## PRIKKELVERWERKING IS:



1. Zintuigen ontvangen prikkels die worden doorgegeven aan de hersenen

2. "Prikkefilters" bepalen óf en hoe sterk de prikkel ervaren wordt

3. Een (on)bewuste reactie volgt op de prikkels die doorgekomen zijn

## NEUTRALE PRIKKELVERWERKING:

Je ervaart over het algemeen voldoende prikkels. Je kunt passend reageren en doen wat er op dat moment nodig is.

## ONDERPRIKKELD



- Je ervaart te weinig/ te zwakke prikkels
- Je mist informatie
- Je zoekt extra prikkels → druk gedrag
- Of niet → sloom gedrag

## OVERPRIKKELD



- Je ervaart te veel/ te heftige prikkels
- Je krijgt te veel informatie
- je vermijdt prikkels → controle nemen
- Of niet → gespannen gedrag

## STRATEGIEËN VIA DE ZINTUIGEN



## ACTIVEREN

- VERANDEREN VAN HOUDING
- FRIEMELLEN met... alles wat blinkt, schittert...
- ACTIVERENDE TAKEN
- SWINGENDE MUZIEK
- DRUKKE PLEK uitzoeken



## KALMEREN

- HOODIE/SJAAL of DEKEN voor afschermen
- FRIEMELLEN met ... alles wat zacht is, glad is...
- KALMERENDE DIEPE DRUK
- RUSTIGE MUZIEK
- STILLE PLEK uitzoeken

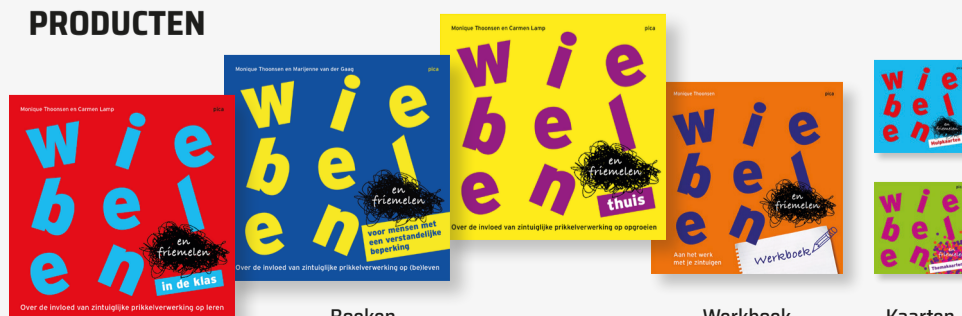


Van de Wiebelen en friemelenreeks

## WAAROM HET WERKT

Door te wiebelen en friemelen kun je prikkels anders ervaren of je kunt spanning kwijtraken. Door te wiebelen en friemelen voel je je beter!

## PRODUCTEN



Boeken

Werkboek

Kaarten

## CONTACT

monique@7zintuigen.nl

www.7zintuigen.nl

f 7 Zintuigen

7+ ZINTUIGEN

Onder- en overprikkeling: begrijpen en ingrijpen