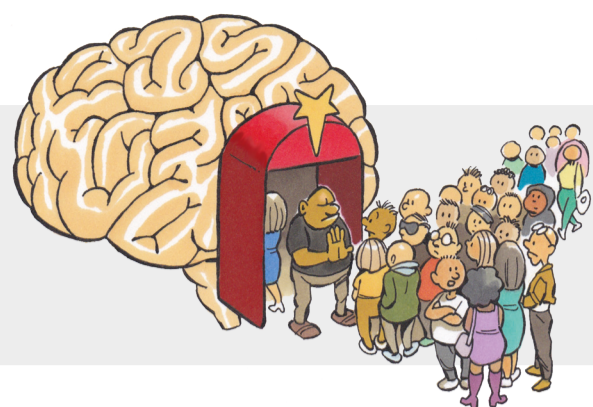


# WAT IS ZINTUIGELIJKE PRIKKELVERWERKING?



## 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



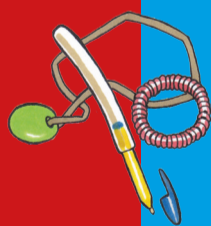
- Je ervaart te veel/ te heftige prikkels
- Je krijgt teveel informatie
- Je zoekt minder prikkels → controle nemen
- Of niet → overspoeld worden

## STRATEGIEËN VIA DE ZINTUIGEN



## ACTIVEREN

- STAAN ipv zitten
- FRIEMELEN met ... alles wat geen geluid maakt
- STOEL PUSH UPS
- SWINGENDE MUZIEK
- DRUKKE PLEK uitzoeken



## KALMEREN

- HOODIE/SJAAL voor afsluiten
- FRIEMELEN met ... alles wat geen geluid maakt
- STRETCHEN van bijv. nekspieren
- 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