

Handleiding voor het Wiebelen en friemelen werkboek (vanaf de 3e druk)

Opmerkingen vooraf

- **De professional die het kind helpt met dit werkboek (de werkboek-begeleider) dient te beschikken over basiskennis van zintuiglijke prikkelverwerking.** Je hebt bijvoorbeeld een cursus gevolgd of *Wiebelen en friemelen in de klas*, *Wiebelen en friemelen thuis* of *Wiebelen en friemelen met een verstandelijke beperking* gelezen. Mocht je nog niet weten hoe zintuiglijke prikkelverwerking verloopt en hoe het zit met onder- of overprikkeling, verdiep je daar dan eerst in.
- **Mocht een kind te maken hebben met ernstige prikkelverwerkingsproblemen, waardoor elk aspect van het leven beïnvloed wordt, dan is advies nodig van een specialist op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking.** Deze vind je bijvoorbeeld via de website van de Nederlandse Stichting voor Sensorische Informatieverwerking (www.nssi.nl).
- Voor de leesbaarheid heb ik ervoor gekozen om het kind overal met 'hij' aan te duiden, maar daarmee bedoel ik natuurlijk ook 'zij' en 'hen'. En ik schrijf 'ouders' waar ik 'ouder(s)' en/of verzorger(s)' bedoel.
- De vier types – onderprikkelend actief en onderprikkelend passief, en overprikkelend actief en overprikkelend passief – zijn gebaseerd op 'Dunn's model of sensory processing' (Winnie Dunn, 1997).

Voor wie is dit werkboek geschikt?

Dit werkboek gebruik je als een kind (storend) gedrag laat zien en zich daarbij niet prettig voelt en niet goed kan functioneren. Wanneer je vermoedt dat prikkelverwerking daarvan de oorzaak is, kan dit werkboek helpen. Het kind leert dan wat hij nodig heeft: veel en sterke of juist weinig en wat minder sterke zintuigprikkelers. Hij leert over:

- de acht zintuigen;
- hoe de zintuigprikkelers verwerkt worden in de hersenen;
- hoe hij zich daarbij voelt;
- wat zijn eigen voorkeur is, veel of weinig prikkelers;
- wat hem kan helpen in lastige situaties, wanneer hij te weinig of te veel prikkelers ervaart.

Het werkboek is geschikt voor kinderen van **rond de 7 tot en met 14 jaar**. Het zal per kind afhangen of het al lukt met 7 jaar en of het nog interessant is met 14 jaar. De jongere kinderen hebben de hulp van een volwassen begeleider nodig bij het lezen van de teksten en het maken van de opdrachten.

Wanneer de ouders betrokken kunnen worden, schat dan in welke opdrachten het kind thuis kan maken, met hun hulp. Overleg dat van tevoren wel met hen, want sommige opdrachten (zoals 1.9, 1.26, 1.31) kunnen veel tijd innemen.

Wat vind je in deze handleiding?

- Een overzicht van (gedrags)problemen waarin onder- en overprikkeling een rol kunnen spelen.
- Per hoofdstuk en per opdracht informatie over hoe je het kind kunt begeleiden.
- De basisprincipes voor het kiezen van strategieën voor een onder- of overprikkelend kind.
- Een aantal voorbeeldtips en -strategieën, waaruit je samen met het kind kunt kiezen. (Veel meer strategieën vind je in de andere producten uit de *Wiebelen en friemelen*-reeks).
- Een lijst van leveranciers voor hulpmiddelen.

Welke informatie komt nog meer van pas?

- Aan het einde van deze handleiding vind je een uitleg van de PrikkelWaaier. Deze PrikkelWaaier is een hulpmiddel om te visualiseren wat er in het lichaam gebeurt als je je goed voelt en wanneer je te weinig of te veel prikkelers verwerkt. Dit kan nuttig zijn om het proces voor het kind te visualiseren.



- Op <https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/de-prikkelwaaier/> vind je downloads van de PrikkelWaaier.
- In de boeken van de Wiebelen en friemelen-reeks vind je nog meer gedetailleerde informatie over dit model.

(Gedrags)problemen

Een kind is bij jou gekomen met een probleem, bijvoorbeeld faalangst, niet goed kunnen concentreren, druk gedrag of emotionele uitbarstingen. Jij vermoedt dat de verwerking van zintuiglijke prikkels een onderdeel vormt van het probleem en je hebt het *Wiebelen en friemelen werkboek* erbij gepakt.

Hieronder vind je een aantal (gedrags)problemen, stoornissen en persoonskenmerken die te maken kunnen hebben met onder- of overprikkeld zijn. In hoofdstuk 4 van *Wiebelen en friemelen thuis: 'Is het ZIP of iets anders?'* vind je meer gedetailleerde informatie. Uiteraard is dit geen uitputtende lijst.

Autisme (ASS)

Omdat mensen met ASS de wereld zo anders waarnemen, is wat er om hen heen gebeurt vaak heel verwarrend. Om die reden is het voor hen heel prettig als hun wereld zoveel mogelijk voorspelbaar is en dingen steeds op dezelfde manier gebeuren. Dat geeft deze mensen de meeste controle over hun omgeving, waardoor ze zich veiliger kunnen voelen. Mensen met ASS zijn vaak **overprikkeld** voor zicht, gehoor, geur, smaak en tast, en **onderprikkeld** voor evenwicht, beweging en interoceptie.

Hoogsensitieve Personen (HSP)

Mensen die hoogsensitief zijn nemen veel meer prikkels waar dan gemiddeld. **Overprikkeld** zijn komt daarom meer dan gemiddeld voor bij hoogsensitieve mensen. Het één hoort dus bij het ander. Maar hoewel het overgrote deel van de hoogsensitieve mensen weleens overprikkeld raakt, geldt andersom *niet* dat alle overprikkelde mensen hoogsensitief zijn.

Angststoornissen

Wanneer mensen angstig zijn, ervaren ze geen veiligheid; ze staan altijd 'in de hoogste paraatheid' en zijn daardoor extra gevoelig voor prikkels. Ze gaan overleven in plaats van leven.

Als je moet overleven, is het van belang dat alle zintuiglijke prikkels binnenkomen. Het prikkelfilter in de hersenen staat wijd open en daardoor raak je snel **overprikkeld**.

Emotionele uitbarstingen

Emotionele uitbarstingen kunnen een gevolg zijn van **overprikkeling**. De prikkels hebben zich opgestapeld en mensen voelen zich zo onprettig en misschien zelfs bedreigd, dat zij in de 'overlevingsstand' terechtkomen (zie 'Vechten, vluchten of verstijven' in hoofdstuk 2).

Als je veel last hebt van prikkels, dan kost dat energie. En als je moe bent, ben je minder flexibel. Uitbarstingen zijn dan nabij.

Inflexibel gedurende routinemomenten zoals aankleden, wassen, tandenpoetsen en eten

Wanneer kinderen last hebben van zintuiglijke prikkels en dus **overprikkeld** zijn, dan zijn de verzorgingsmomenten moeilijk. Die momenten zitten namelijk vol met zintuiglijke prikkels. Geen wonder dat zij zich daartegen verzetten.

Autoriteitsproblemen, weigeren zich naar regels te voegen

Een oorzaak voor het verzetten tegen bepaalde regels of situaties kan liggen in **overprikkeld** zijn. Als kinderen zelf regelen hoe dingen gebeuren, sommige dingen niet willen doen en andere alleen volgens hun voorwaarden, dan kan dat een overlevingsstrategie zijn. Want zo houden zij de controle over de prikkels die zij gaan tegenkomen.

(Chronische) traumatisering

Wanneer mensen (chronisch) getraumatiseerd zijn, voelen zij zich nog steeds onveilig, ook al zijn de fysieke omstandigheden inmiddels wel veilig. Net als bij angststoornissen zijn zij aan het *overleven* in plaats van leven.

Wanneer je aan het overleven bent, is het van belang dat alle zintuiglijke prikkels binnenkomen, waardoor een onderdeel van (chronische) traumatisering is dat je **overprikkeld** bent. Als getraumatiseerde mensen gedrag vertonen dat lijkt op onderprikkeling, komt dat doordat zij zich afsluiten voor de buitenwereld. Zij hebben geleerd dat dit hen het best helpt om situaties die zij als bedreigend ervaren te overleven.

Stressstoornissen

Wanneer mensen veel stress ervaren, bijvoorbeeld omdat zij zich niet veilig voelen, zij op een te laag of te hoog niveau worden aangesproken of faalangst hebben, dan zijn zij aan het overleven. Wanneer het lichaam aan het overleven is laat het alle prikkels binnen, omdat alles van belang kan zijn om te kunnen overleven. Je raakt daardoor veel sneller **overprikkeld**.

Druk en hyper gedrag

Druk gedrag kan als oorzaak hebben dat mensen te weinig en te zwakke prikkels ervaren. Als zij daardoor enthousiast op zoek gaan naar extra en sterkere prikkels, dan zijn zij prikkelzoekers: de **onderprikkeld actieve** types. Deze mensen willen lekker veel prikkels, want dan voelen zij zich beter en kunnen zij beter opletten. Soms uit zich dit in hyper gedrag, omdat ze dan doorslaan in prikkels zoeken.

Druk gedrag kan ook als oorzaak hebben dat mensen te veel en te sterke prikkels ervaren en daardoor **overprikkeld** zijn. Daar worden zij gespannen en nerveus van. Deze mensen kunnen moeilijk stilzitten, lopen onrustig rond en friemelen misschien aan van alles. Zij zien er gespannen en nerveus uit en hebben waarschijnlijk een kort lontje. Dat ziet er dus heel anders uit dan de onderprikkeld actieve types, die ook druk zijn, maar enthousiast.

ADHD

Het drukke gedrag bij mensen met ADHD is een gevolg van het niet goed werken van de 'rem' op gedrag. Daardoor is een kenmerk van ADHD impulsief en druk gedrag. Dat gedrag zie je ook bij mensen die onderprikkeld actief zijn. Je kunt de twee dus door elkaar halen, maar het kan ook zo zijn dat ADHD en **prikkelverwerkingsproblemen** tegelijk aanwezig zijn.

ADD

Mensen met ADD laten gedrag zien dat **lijkt op onderprikkeld** zijn, zoals sloom en dromerig zijn en moeite met concentreren. Daardoor kun je de twee door elkaar halen. Mensen die geen ADD hebben maar wel onderprikkeld passief zijn, zijn echter niet meer slaperig en sloom wanneer de prikkels in balans zijn, dus wanneer zij voldoende prikkels hebben binnengekregen.

Hoogbegaafdheid

Mensen die hoogbegaafd zijn laten een aantal gedragingen zien die ook kunnen voorkomen wanneer iemand onder- of overprikkeld is, maar die vaak een gevolg zijn van het feit dat zij leerstof niet krijgen aangeboden op een manier die aansluit bij hun manier van denken en leren.

Wanneer je hoogbegaafd bent, neem je veel meer dan gemiddeld prikkels waar.¹ Daardoor kun je **overprikkeld** raken.

¹ www.gifteddevelopment.com/blogs/bobbie-and-lindas-blog/truth-about-overexcitabilities.

Leerproblemen/niet kunnen concentreren op school

Leerproblemen kunnen te maken hebben met niet goed kunnen opletten doordat leerlingen niet voldoende alert zijn, of doordat ze juist hyperalert zijn. Dat eerste gebeurt ook als leerlingen **onderprikkeld** zijn, en hyperalert kun je zijn als je te veel en te sterke prikkels ervaart en dus **overprikkeld** bent. Bij leerlingen met leerproblemen is het daarom interessant om te kijken of er problemen zijn op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking.

Taalontwikkelingsstoornis (TOS) en auditieve verwerkingsproblemen

Leren, en specifiek het leren van taal, veronderstelt een goede zintuiglijke prikkelverwerking. Veel leerlingen met TOS kunnen overprikkeld raken doordat zij de grote hoeveelheid talige informatie niet kunnen verwerken. Dit kan leiden tot emotionele uitbarstingen, afwezig gedrag, terugtrekken of gedragsproblemen. Deze kinderen kunnen **overprikkeld** en **onderprikkeld** gedrag vertonen.²

Instructies voor begeleiding

Een deel van de teksten, bijvoorbeeld die waar de zintuigen uitgelegd worden, kan het beste gezamenlijk doorgenomen worden. Afhankelijk van de leeftijd en het niveau is er soms toelichting nodig bij illustraties en termen die het kind misschien voor het eerst tegenkomt.

Houd er rekening mee dat het kind soms niet meteen een antwoord weet bij veel opdrachten. Geef aan dat hij misschien op een ander moment (of een andere dag) wél een antwoord weet en dit dan kan opschrijven. Eén van de testers beschrijft het als volgt: 'Zij antwoordt vaak uit gevoel. Ze vindt het dan lastig om voorbeelden te bedenken of na te gaan wat haar reactie is/was. De opdrachten stimuleren daar dieper over na te denken. Soms kwam ze een dag later alsnog met het antwoord als de situatie zich spontaan had voorgedaan.' Dit is ook een goede reden om een ouder te betrekken, zodat deze kan meekijken of -helpen om een antwoord in het werkboek te schrijven. Ook nog nadat jij de sessies met het kind al hebt afgerond.

Dezelfde tester merkt op: 'Door het hele werkboek heen merk ik dat sommige onderdelen echt even op hun plaats moeten vallen voor ze op een dieper niveau verwerkt kunnen worden. We zullen sommige onderdelen de komende tijd dan ook zeker nog extra gaan verdiepen om de nieuwe inzichten en strategieën verder te integreren.'

Bij een aantal opdrachten spreken de mogelijkheden voor begeleiding voor zich. Daar waar dat niet zo is, vind je hieronder tips en informatie per deel van het boek.

Inleiding

De eerste keer dat je een (deel van jullie) sessie gaat wijden aan dit werkboek, leg je het doel ervan uit, door samen de inleiding door te nemen. Je bekijkt samen de checklist. Voeg zelf informatie toe over hoe prikkelverwerking aansluit bij het probleem waarvoor het kind bij jou komt. Zie daarvoor ook de informatie over (gedrags)problemen, stoornissen en persoonskenmerken hierboven.

Het kind zet een kruisje bij elk onderwerp als jij dat uitgelegd hebt en hij het begrepen heeft. Hieronder staat voor een aantal punten beschreven wat je erover kunt vertellen.

² Naar: Sanders, B. (2017). *Taalontwikkelingsstoornissen in de klas. Praktische handelingsadviezen en tips*. Lanoo Campus.

<p>In dit werkboek leer je dat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>je acht zintuigen hebt (Yep. Acht. Geen vijf!)</i> 	<p>Zeg dat daar in het volgende deel over verteld wordt en dat je dat nu nog even geheimhoudt. Je maakt er dan een soort 'cliffhanger' van die het kind motiveert om verder te gaan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>er de hele tijd prikkels bij je binnenkomen, via de zintuigen. Prikkels zoals geluiden en smaken, maar ook dingen die je ziet, hoort en ruikt.</i> 	<p>Hier kun je het kind vragen of hij nog wat voorbeelden van zintuigen kent. Sta er niet te lang bij stil, want dit wordt uitgebreid behandeld in het volgende hoofdstuk. Benoem nog niet beweging, evenwicht of interoceptie; daarover wil je op dit moment geen vragen oproepen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>die prikkels soms heel erg fijn voelen en soms helemaal niet fijn: je kunt er dus last van hebben.</i> 	<p>Hier kan het kind eventueel – met jouw hulp – één of twee voorbeelden van fijne en vervelende prikkels bedenken. Dit hoeft niet te lang te duren; het gaat erom dat ze het idee begrijpen, niet dat ze hier al heel uitgebreid over gaan nadenken. Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'Ik vind het fijn als ik een knuffel krijg.' Benoem zelf eerst een prikkel die jij fijn vindt als het kind er niet op komt, misschien een leuk liedje of een mooi plaatje of schilderij. • 'Ik vind het helemaal niet fijn als ik iets vies ruik.' Benoem zelf eerst een prikkel die jij vervelend vindt als het kind er niet op komt, bijvoorbeeld als er vlakbij een alarm afgaat.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>prikkels een reden kunnen zijn dat je je soms niet prettig voelt.</i> 	<p>Ook hier kun je werken met voorbeelden van jezelf en van het kind. Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'Een prikkel waar ik last van heb is als er een brandweerwagen voorbijrijdt, de sirene klinkt altijd zó hard.' • 'Wil je weleens meer prikkels wanneer dat niet kan?' 'Ja, als ik wil rennen, maar het mag niet, in de supermarkt.'
<ul style="list-style-type: none"> • <i>prikkels ook een oplossing kunnen zijn om je dan weer fijner te kunnen voelen.</i> 	<p>'Na een drukke dag voel ik me fijner als ik een wandeling maak langs de vijver in het park. Het kabbelende water maakt me rustig.'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>je een 'prikkelfilter' in je hoofd hebt, die bepaalt hoeveel prikkels je opmerkt en hoe sterk je die opmerkt.</i> 	<p>Je kunt al even benoemen dat je dat kunt vergelijken met iemand die de deur open- of dichtdoet voor prikkels, dat het een soort portier is. Licht toe dat de portier in de illustratie bij de hersenen staat. Niet alle kinderen zullen de hersenen herkennen. Check of het kind het woord 'filter' kent, misschien moet je het toelichten. Het is van belang dat het kind weet dat een filter sommige dingen doorlaat en andere tegenhoudt. In hoofdstuk 2 kun je de toelichting nog eens herhalen, als hier blijkt dat het kind de term niet (her)kent.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>het prikkelfilter voor iedereen anders werkt.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>onderprikkeld zijn betekent dat je meer en sterkere prikkels nodig hebt om je fijn te voelen.</i> 	Vertel dat de portier dan veel te weinig prikkels toelaat, dus je merkt weinig op, hoort niet dat je naam geroepen wordt.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>overprikkeld zijn betekent dat je minder of zwakkere prikkels wilt om je fijn te voelen.</i> 	Vertel dat de portier iets te enthousiast is, waardoor je veel te veel prikkels opmerkt en daar last van kunt hebben.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>je veranderingen in je omgeving kunt maken om je fijner te voelen.</i> 	Vertel dat jullie in hoofdstuk 3 samen gaan bedenken hoe je dat kunt doen.

Het is handig om van tevoren dieren- en zintuigenknipvellen uit te printen.

Wanneer je in dit werkboek het icoontje van de computermuis ziet staan, betekent het dat je iets kunt downloaden of opzoeken. Downloaden kan op www.uitgeverijpica.nl en www.7zintuigen.nl/werkboek. Meer informatie over een onderwerp vind je altijd op die laatste site.

Opdracht

Het is leuk voor het kind om na het maken van het werkboek van zichzelf te weten op welk dier hij het meest lijkt en welke zintuigen hij het fijnst vindt – en om dat te vergelijken met de keuze die hij maakte vóórdat hij alle informatie had.

1. Over zintuigen

Waar dit hoofdstuk over gaat

Afhankelijk van hoeveel tijd je per sessie neemt voor dit werkboek, kun je één of meerdere zintuigen per sessie bespreken. Je kunt per zintuig telkens de eerste opdrachten samen doen en al wat prikkels bespreken. Bij de andere opdrachten kies je of je ze samen doet, of dat het kind ze thuis uitvoert (mits het thuis werken ondersteund kan worden of het kind daar zelf verantwoordelijk voor kan zijn). Je bespreekt de thuisopdrachten tijdens de volgende sessie.

Kijk hoe het kind de opdrachten ervaart. Er zit in dit hoofdstuk herhaling in een aantal opdrachten per zintuig. Als een bepaald zintuig geen duidelijke rol lijkt te spelen voor het kind, bijvoorbeeld smaak en ruiken of zien, dan kun je samen bedenken of je die (voorlopig) wilt overslaan.

Als het kind de teksten thuis leest, check dan even wat hij begrepen heeft over het zintuig en de bijbehorende illustraties. Neem het stukje 'Moeilijke woorden uitgelegd', waarin termen toegelicht zijn, sowieso even samen door. Dan heeft het kind een fijne basis om het vervolg te begrijpen.

Je probeert vast te stellen bij welk zintuig het kind fijne prikkels ervaart en waar vervelende. De fijne prikkels kun je gebruiken zodat het kind zich prettiger voelt, van de vervelende wil je er minder.

Houd altijd rekening met het probleem waar het kind mee zit. In welke situaties uit dit probleem zich? Wanneer zijn er bijvoorbeeld emotionele uitbarstingen of kan hij zich niet concentreren? Met die informatie kun je gaan kijken welke rol zintuiglijke prikkels spelen. Je wilt het kind leren dat er heel veel prikkels zijn die zijn vriend zijn in die situatie en dat er prikkels zijn waarvan hij van tevoren kan weten (of leren) dat die moeilijk gaan worden. Als hij daarvan kan leren ...

- hoe hij ermee kan omgaan
- dat die prikkels ook weer voorbijgaan
- dat hij er dan zelf voor kan zorgen dat hij zich beter voelt

... dan geeft dat het kind controle. En een gevoel van controle geeft kracht, waardoor het kind steeds meer van die situaties aankan.

Als een kind graag veel thuis doet, kan hij online meer informatie opzoeken over bepaalde zintuigen. Dat kan bijvoorbeeld via www.7zintuigen.nl/werkboek.



1.1 Vijf zintuigen + drie

Let erop dat het kind hier niet de lichaamsdelen gaat benoemen, maar het zintuig.

Oplossing: 1. Kijken/zicht, 2. Voelen/tast, 3. Horen/gehoor, 4. Proeven/smaak, 5. Ruiken/reuk.

Houding en beweging/Evenwicht/Interoceptie: dit is waarschijnlijk geheel nieuwe informatie voor het kind. Sta er nu niet te lang bij stil; vertel dat ze in dit hoofdstuk gaan leren over deze hun nu nog onbekende zintuigen.

Moeilijke woorden uitgelegd

Plak eventueel een post-it of ander briefje aan deze pagina, zodat het kind eenvoudig terug kan bladeren wanneer hij een woord nog eens wil opzoeken.

De zintuigen

De uitleg van de zintuigen en de illustraties is steeds zo eenvoudig mogelijk gemaakt, maar kan vooral voor jonge kinderen best nog ingewikkeld zijn. Deze stukken – elke keer aan de start van een zintuig – kunnen het best samen met jou of een ouder gelezen worden.

Sommige opdrachten nodigen uit om lekker je fantasie in te duiken, zoals 1.4 en 1.13. Afhankelijk van je tijd zul je soms wat moeten bijsturen.

Terugkerende opdrachten

Van de opdrachten in dit hoofdstuk keren er twee bij elk zintuig terug, met steeds dezelfde instructies:

1.3 - 1.8 - 1.12 - 1.17 - 1.21 - 1.25 - 1.29 - 1.33 Nog meer (zintuig)prikkels

Dit geeft je een aanduiding of het kind vooral gericht is op vervelende prikkels, of dat hij vooral denkt aan fijne prikkels. Bekijk of dit patroon zich herhaalt per zintuig. Het kind kan leren welke prikkels hem helpen, zodat hij op zoek kan naar deze prikkels wanneer hij zich een keer niet prettig voelt. Wanneer vervelende prikkels de boventoon voeren, kun je samen bedenken welke fijne prikkels er zijn voor dit zintuig. Als het kind veel last heeft van vervelende prikkels in bepaalde situaties, dan kun je daar aan het einde van het werkboek oplossingen voor zoeken.

Deze oefening zal steeds makkelijker worden, omdat het kind deze bij elk zintuig herhaalt. Een van de testers zegt hierover: 'Mooi om te zien hoe het steeds meer gaat leven!'

Specifiek voor beweging (1.12): Beweging helpt enorm met het alert blijven en vooral op school is daar nog te weinig kans toe. Daar moeten kinderen lang stilzitten en dat lukt veelal niet. Kinderen willen het graag goed doen; om te kunnen opletten zoeken ze daarom onbewust beweegprikkels op.

Beweging is ook fijn om opgebouwde spanning kwijt te raken.

1.6 - 1.10 - 1.15 - 1.19 - 1.23 - 1.27 - 1.31 - 1.37 Waar voel jij het?

Deze opdracht doe je samen met het kind. Let op de volgende dingen:

- Zie je een patroon bij dit zintuig?
- Kun je al iets zeggen over of het kind onder- of overprikkeld lijkt?
- Focust het kind vooral op fijne prikkels of op vervelende prikkels?

Kan het kind aangeven waar in het lichaam hij het voelt wanneer iets fijn is of niet fijn? Dat zal een belangrijke rol gaan spelen in het zelf signalen kunnen voelen. Als het kind dat leert, kan hij eerder ingrijpen. Door op deze signalen te letten, zal hij zich namelijk eerder realiseren dat een strategie hem kan helpen zich beter te voelen.

Dit is best een lastig onderdeel voor kinderen. Geef voorbeelden, zoals bij beweging: 'Word jij misselijk als je te lang rondjes draait? Waar voel je dat?' en 'Voel je iets in je hoofd als je een heel hard geluid hoort?' Gebruik woorden als zwaar, kriebelig, warm, pijnlijk en trillend.



Er is een download 'Waar voel jij het?' waar de poppetjes op staan, het kind heeft daarmee een groter oppervlak om in te tekenen.

Tast

1.2 Tastprikkels

Als het lastig is voor het kind om de woorden uit het plaatje met de woordenwolk te halen, dan is er een download waarin alleen de woorden staan.

Het kind pakt het werkblad er bij elk zintuig weer bij. Er is ook een download met alle antwoorden.

Antwoord: voelen, droog, zacht, ruw, stekelig, korrelig, wollig, prikkelig, ribbels, glad, deuk, koud, warm, nat.

Geen zorgen als ze niet alle woorden hebben gezien of misschien extra woorden hebben gekozen die ook met het zintuig kunnen worden geassocieerd. Deze oefening gaat over het besef dat er verschillende soorten input zijn en dat ze door verschillende zintuigen worden geregistreerd.

1.4 Wat trek jij aan?

Dit is vooral een mooie opdracht voor overprikkelde kinderen. Onderprikkelde kinderen hebben niet zo snel last van prikkende stoffen en kriebelende sieraden. Voor overprikkelde kinderen zijn comfortabele, zachte stoffen belangrijk en mag kleding niet knellen.

Als kinderen en ouders zich realiseren welke invloed het dragen van kleding heeft op hoe je je voelt, kunnen ze daar bewuster mee omgaan. Dat is vooral belangrijk voor de ouder die neutraal of onderprikkeld is en zich moeilijker kan voorstellen dat kleding zo veel invloed op je welbevinden kan hebben.

Welke kleding vindt het kind fijn? Het kan helpen om die kleding te dragen, vooral in moeilijke situaties. Welke kleren vindt het kind niet fijn voelen? Misschien kunnen deze worden aangepast als hij ze wel mooi vindt en toch wil dragen. Denk aan pleisters op de hielen bij nieuwe schoenen, een fijn T-shirt of hemd onder een prikkende trui, labels verwijderen – tot het laatste draadje – en sokken binnenstebuiten keren zodat de naden niet voelbaar zijn.

1.5 Hoe slaap jij het liefst?

Is slapen een probleem voor dit kind? Heeft hij problemen met in- of doorslapen? Laat hem dan ook deze opdracht doen. Is het geen probleem, dan kun je deze opdracht overslaan.

Slapen – en dus uitrusten – is ontzettend belangrijk. Kinderen die te weinig slapen zijn minder flexibel en zullen eerder last hebben van dingen, ook van het probleem waarmee ze bij jou kwamen. Het is daarom van belang om stil te staan bij slapen als dat niet zo goed gaat.

Bespreek met het kind dat er verschillen zijn in zijn antwoorden en die van anderen. Als er niet voldoende antwoorden zijn, schrijf dan jouw voorkeuren erbij. Benadruk dat iedereen prikkels op zijn eigen manier ervaart. Daarom zijn de antwoorden niet altijd hetzelfde. Het is belangrijk dat het kind vertelt wat hij van prikkels vindt, want anderen kunnen dat niet weten. Als ze het wel weten, kunnen ze helpen als iets niet fijn is.

Wat kan er in deze situatie veranderd worden? Wat is er in de slaapkamer aanwezig? Sommige dingen zijn redelijk eenvoudig aan te passen, zoals:

- de temperatuur
- de hoeveelheid licht
- het soort stof van de lakens en de slopen
- de hoeveelheid beschikbare kussens
- gewicht van de deken
- een bed-tent, bijvoorbeeld van een (gekleurde) klamboe.

Bespreek dit met het kind en de ouders, naar aanleiding van wat er uit deze opdracht kwam.

Kijk op www.7zintuigen.nl/media/downloads/ voor tips over inslapen en doorslapen, of lees de tips in het boek *Wiebelen en friemelen thuis*.



Gehoor

1.7 Geluidsprikkels

Antwoord: klank, versterken, donder, fluisteren, luid, zacht, schel, horen, hard, ritmisch, echo, hoog/laag, schreeuwen, stilte, herrie, luisteren.

1.9 Regel het met muziek!

Doe deze opdracht als je denkt dat muziek het kind kan helpen. Muziek is een krachtige strategie, die kan zorgen voor kalmering of activering. Dat geldt niet alleen voor muziek luisteren, maar ook voor muziek maken.

Muziek kan

- als achtergrond andere geluiden maskeren;
- kalmerend of activerend zijn;
- een gewenste emotie oproepen, zoals blij, rustig of verdrietig.

Dansen op muziek (en meezingen) kan

- een enorme ontlading geven als je overprikkeld bent;
- de extra bewegingsprikkel geven die je nodig hebt.

Als het kind ontdekt welke muziek iets fijns met hem doet, kan hij dat inzetten door helpende muziek bij de hand te houden (op een muziekdrager of een smartphone). Soms is het beschikbaar hebben van een strategie al genoeg en hoeft het kind die niet altijd te gebruiken. Het feit dat het zo nodig kán, geeft dan al genoeg rust.

Beweging

1.11 Beweegprikkel

Antwoord: zitten, liggen, rollen, springen, lopen, doen, spieren, gewrichten, coördinatie, soepel, onhandig, slow motion.

1.13 Vakantie!

Heb je te maken met een kind dat vooral kiest voor bewegen? Kun je erachter komen of het kind beweegt

- om te 'stomen'/spanning kwijt te raken (omdat er door **overprikkeling** spanning is opgebouwd)?
- om alert te blijven (omdat het kind **onderprikkel** is en meer prikkels nodig heeft)?

Lukt het al heel goed om via beweging spanning kwijt te raken? Of juist niet? Kan het kind zoveel bewegen als hij prettig vindt? Of krijgt hij vaak te horen: 'Zit nou eens stil!'? Praat hierover, zodat het kind zich bewust wordt van het feit dat hij al goede strategieën gebruikt. En dat hij die vaker kan gebruiken, of kan inplannen. Leg uit dat daar overleg over nodig is met de ouders of leerkracht, afhankelijk van waar het kind wil bewegen.

Als je nog geen antwoord hebt op de vraag of de beweegbehoefte komt vanuit onder- of overprikkeling, houd deze vraag dan in je achterhoofd. Gedurende het werken met dit werkboek krijg je beter in beeld of het kind vooral onder- of overprikkel is – of dat hij neutraal reageert en dat prikkelverwerking geen grote rol speelt bij de problemen die hij ondervindt.

Beweegt het kind niet veel, dan kun je bij het kiezen van strategieën bespreken welke manier van bewegen hij kan uitproberen om spanning kwijt te raken of om zich beter te kunnen concentreren.

1.14 Bewegen op school

Deze opdracht doe je wanneer er op school problemen zijn met concentreren.

Hier kun je zien waar de moeilijke momenten op een schooldag zitten en oplossingen van pas komen. Het is fijn om te weten of het kind zelf al iets doet. Vraag dan ook of het (genoeg) helpt. En of de oplossing misschien stoort, want dan kunnen jullie samen op zoek naar alternatieven.

Zien

1.16 Zichtprikkel

Antwoord: licht, donker, fel, schitterend, vaal, ver, zien, dichtbij, dubbel, wazig, bling, uitzicht.

1.18 Jouw plekje

Het is fijn voor het kind om een veilige haven te hebben in huis. Kijk wat zijn behoeftes zijn. Bespreek samen met de ouders wat de winst is voor alle gezinsleden als het kind zo'n hoekje heeft. Bespreek wat er nodig is: moet het een rustige hoek worden of juist een hoek waar bewogen kan worden?

Als een eigen hoek niet mogelijk is, bespreek dan of het mogelijk is om:

- delen van een kamer af te scherm;
- een grote kartonnen doos neer te zetten, waar het kind in kan kruipen (leg er dekens en kussens in);
- afspraken te maken over wanneer het kind ergens alleen kan zijn, of dat hij daarom kan vragen.

Wat kun je nog meer bedenken?

Bedenk samen met het kind hoe hij een plekje kan creëren waar hij zich prettig voelt. Trek het zo nodig breder, naar andere plekken. Bedenk welke situaties eenvoudig aan te passen zijn en voor welke situ-

aties er overleg met de ouders of leerkracht nodig is. Soms is toegang tot een hulpmiddel, zoals een knuffel, een deken of een muziekdrager met muziek, al genoeg.

Evenwicht

1.20 Evenwichtsprikkels

Antwoord: wiebelen, vallen, wankelen, balans, stoppen, starten, stabiel, sneller, langzamer, zwaaien/zwieren.

1.22 Vallen en opstaan

Staan er kruisjes achter uitspraken nummer 1, 4, 5, 8 en 9? Dat is een aanwijzing dat het kind geen problemen heeft met evenwichtsprikkels. Als uit jullie gesprek blijkt dat het kind ze graag opzoekt en daarbij niet altijd bewust is van of iets nog wel veilig is, dan wijst dat richting onderprikkeling. Dit kind voelt waarschijnlijk zelf niet goed wanneer hij iets doet waarbij hij kan vallen. De prikkel dat hij uit balans raakt, komt niet goed door.

Bij het uitkiezen van strategieën kun je er rekening mee houden dat bewegingsprikkels sterk mogen zijn bij dit kind. Bijvoorbeeld schommelen, trampoline springen, renselletjes waarbij hij veel start en stopt, en balanceeroefeningen. Denk uiteraard wel aan veiligheid.

Staan er kruisjes achter uitspraken nummer 2, 3, 6, 7 en 10? Dat is een aanwijzing dat het kind snel overprikkeld raakt door evenwichtsprikkels. Bij het kijken naar de situaties waar het kind het moeilijk heeft, let je er extra op of zijn evenwicht uitgedaagd wordt. Bijvoorbeeld tijdens het fietsen en bij bepaalde sporten. Het kind zal zich minder veilig – en dus minder fijn – voelen omdat hij vaak denkt dat hij gaat vallen. Eén ding tegelijk doen is dan van belang; dus vraag niet tijdens het fietsen hoe zijn dag was.

Smaak

1.24 Smaakprikkels

Antwoord: zoet, zout, zuur, bitter, umami, proeven, bedorven, scherp, pittig/heet.

Geur

1.28 Geurprikkels

Antwoord: geur, zoet, rot, ruiken, scherp, aroma.

1.30 Zit daar een geurtje aan?

Geuren worden in de hersenen verwerkt waar ook het emotionele brein zit. Het prikkelfilter heeft minder invloed op geurprikkels. Daardoor heeft geur een heel sterke, vaak onbewuste invloed op hoe je je voelt. Maar het kind kan het ook bewust gebruiken: door een geur uit te zoeken die hij fijn vindt. Die kan hij meenemen op een doekje of als handlotion. Zo kan hij eraan ruiken als hij zich fijn wil voelen, of als hij last heeft van omgevingsgeuren.

Interoceptie

1.32 Interoceptieprikkels

Antwoord: honger, dorst, bang, verliefd, nerveus, zenuwachtig, blij, boos.

Het is belangrijk om te beseffen dat interoceptieve signalen meestal alle andere zintuiglijke informatie overtroeven. Als het kind overgevoelig is voor interoceptieve input, zal de meeste aandacht gaan naar honger hebben, nerveus zijn, naar de wc moeten, enzovoort. Ouders en leerkrachten moeten weten dat dit kind zich niet lekker zal voelen en zich niet op iets anders kan concentreren als ze niet eerst met deze signalen om kunnen of mogen gaan.

Ze kunnen het kind helpen door ervoor te zorgen dat hij naar de wc gaat voordat ze op pad gaan en voordat ze aan een test beginnen. En ze kunnen ervoor zorgen dat het kind altijd toegang heeft tot water en een gezonde snack. De omgeving moet het serieus nemen als het kind aangeeft honger of dorst te hebben of naar de wc te moeten. Als het kind weet dat deze behoeften serieus worden genomen, kan het soms misschien wat langer volhouden.

Als je meer wilt lezen over interoceptie, is het boek: *Interoception: The Eighth Sensory System* van Kelly Mahler een aanrader.

1.34 Moodboards

Deze posters gebruik je wanneer je strategieën gaat bedenken. Hier zie je wat het kind fijn vindt en wat hij niet prettig vindt. Kijk of je de materialen, geuren, kleuren, gevoelens en dergelijke kunt gebruiken. Staat er een zachte knuffel op? Dan is het fijn om die mee te hebben in bed of in de chill-hoek. Staat er muziek op? Dan kun je die gebruiken om te activeren of kalmeren. Staan er bepaalde activiteiten op? Wanneer kan het kind die uitvoeren?

Het kind kan deze opdracht thuis doen. Als hij knutselen niet zo leuk vindt, kies dan voor een A3- of A4-formaat. Is het kind daar ook niet toe gemotiveerd? Maak dan samen twee woord-spinnen; eentje voor 'Yes!' en eentje voor 'Blèèh!' Kijk op www.7zintuigen.nl/werkboek voor voorbeelden.

Deze moodboards ga je bij het kiezen van strategieën een aantal keer gebruiken. Maak er een foto van als het kind ze weer mee naar huis wil nemen.

Leuke voorbeelden van moodboards kunnen online worden gezet. Vraag de ouders om foto's te sturen naar monique@7zintuigen.nl, en in de mail te vermelden of en hoe de naam en leeftijd van het kind erbij mogen. Als jij zelf de mail stuurt, wordt de naam van het kind niet vermeld; schrijf er dan bij hoe jij vermeld wilt worden.

2. Over prikkelverwerking

2.1 Tekenen... en nog wat dingen

Bij het bespreken van deze opdracht kijk je met het kind naar hoe iedereen andere ervaringen heeft. Je geeft wat voorbeelden uit de opdracht en daarna lezen jullie het volgende stuk, over het prikkelfilter. Het prikkelfilter werkt bij iedereen anders en daardoor zijn de ervaringen anders.

2.2 Saai prikkel

Deze oefening kun je ook tijdens jouw sessie met het kind doen. Leg het muntje op de hand terwijl je iets bespreekt met het kind.

2.3 Een prikkelende test

Kijk naar de verschillende vragen en de voorkeuren die eruit komen. Houd dit bij de hand bij het uitleggen. Geef ook voldoende aandacht aan de uitkomsten van andere mensen, zodat je weer kunt wijzen op het prikkelfilter dat bij iedereen anders werkt.

Onderstaande uitleg komt uit *Wiebelen en friemelen thuis*. Aan het einde van hoofdstuk 2 van dat boek vind je ook nog per vraag een uitleg over de keuzes die een onderprikkelde persoon, overprikkelde persoon of persoon met een neutrale prikkelverwerking doorgaans maakt. Als je die uitleg erbij betreft, houd er dan rekening mee dat een aantal vragen en antwoorden voor het werkboek is aangepast.

Deze korte test kan geen definitief uitsluitsel geven over onder- of overprikkeld zijn.

En wat zeggen de antwoorden nu eigenlijk over het kind?

De antwoorden zeggen iets over de hoeveelheid prikkels die het kind prettig vindt. Vindt hij het prettig om niet te veel en niet te weinig prikkels te ervaren, dan lijkt het erop dat hij neutraal reageert op prikkels. Als hij vooral gekozen heeft voor de antwoorden waaruit blijkt dat hij veel prikkels fijn vindt, dan neigt hij naar onderprikkeling. Koos hij vooral antwoorden met weinig prikkels, dan is hij waarschijnlijk overprikkeld. Daarnaast zijn er nog meer aspecten die uit zijn keuzes naar voren kunnen komen. Ik licht dat hieronder toe.

- **Welke keuzes maakt iemand die vooral onderprikkeld is?** Als onderprikkeld persoon kun je op zoek gaan naar meer en sterkere prikkels omdat je die tekortkomt. Verrassingen en onbekende of onverwachte prikkels zijn daarbij prima. Jij schrikt niet zo snel ergens van en prikkels storen je niet snel. Zie het antwoord bij 1c, 2a, 3b, 4c en 9b. Je gaat graag op ontdekking uit en het mag best spannend zijn. Ook vind je variatie fijn; afwisselende prikkels komen sterker binnen. Zie het antwoord bij 4c, 5a en 10a. Omdat prikkels niet (sterk) genoeg doorkomen, vergeet je weleens wat en is plannen niet je sterkste kant. Maar dat is voor jou geen punt; je maakt je niet zo snel druk, bent flexibel en doet de dingen gewoon nog even op het laatste moment. Zie de antwoorden bij 6c, 7a en 8b.
- **Welke keuzes maakt iemand die vooral neutraal reageert?** Als je neutraal op zintuiglijke prikkels reageert, heb je over het algemeen geen last van te veel of te weinig prikkels, want je kunt ze goed filteren. Daardoor wordt het minder belangrijk welke prikkels er in de omgeving zijn, je kunt alle soorten en hoeveelheden prikkels aan. Zie het antwoord bij 1b, 2b, 3c, 4b en 9a. Variatie hoeft niet, maar mag wel en je ziet wel wat er gaat gebeuren in verschillende situaties. Zie het antwoord bij 5c, 6a en 7c en 10b. Plannen maken wordt niet beïnvloed door de hoeveelheid prikkels die je verwacht in een omgeving. Zie het antwoord bij 8a.
- **Welke keuzes maakt iemand die vooral overprikkeld is?** Als overprikkeld persoon probeer je prikkels te vermijden of kies je voor meer subtiele prikkels, omdat je prikkels als heftig ervaart en dat niet prettig voor je is. Je oefent daarom graag controle uit op de prikkels in je omgeving. Zie het antwoord bij 1a en 2c. Ook vind je het fijn om bekende prikkels te krijgen en je regelt en plant graag om dat voor elkaar te krijgen. Daar ben je ook goed in. Omgaan met bekende en verwachte prikkels is namelijk makkelijker voor je. Zie het antwoord bij 4a, 6b, 7b en 8c. Je houdt van een relatief rustige omgeving omdat daar minder prikkels zijn en je daar ook even kunt bijkomen als je overprikkeld bent. Daarom vind je het lekker om even alleen te zijn. Zie het antwoord bij 3a, 5b en 10c. Je bent erg gesteld op comfort omdat dat zachte, subtiele prikkels betekent. Zie het antwoord bij 9c.
- **En wat nu als het kind niet in een hokje past?** Er zijn maar weinig mensen die precies in een bepaald hokje passen (dat is ook niet de bedoeling van de test). Het kan zijn dat je dingen herkent van zowel onderprikkelde als overprikkelde keuzes. Hoe je reageert op prikkels is namelijk voor een deel afhankelijk van de omstandigheden. Kinderen zullen bijvoorbeeld in december sneller overprikkeld reageren, omdat er veel spannende gebeurtenissen zijn. Ouders natuurlijk ook, omdat er zo veel gebeuren moet in deze maand vol feestdagen. Daar horen spanning en ook wel stress bij, waardoor het prikkelfilter meer openstaat. Maar meestal reageer je wel *overwegend* neutraal, onderprikkeld of overprikkeld. Het is fijn om dit van het kind (en van jezelf) te weten; je begrijpt dan ook zijn wiebel- en friemelgedrag beter, omdat je weet dat de oorzaak daarvan misschien in onder- of overprikkeld zijn ligt.

2.4 Helemaal gemist!/2.5 Hoor je dat dan niet?!

Als het kind hier vrij eenvoudig voorbeelden weet te bedenken, dan lijkt het erop dat hij overwegend onderprikkeld (2.4) of overprikkeld (2.5) is. Vergeet echter niet om ook naar andere signalen – van respectievelijk over- of onderprikkeling – te blijven kijken. Focus op de situaties waarvoor het kind bij jou is, waarin hij moeilijkheden ondervindt. Houd in je achterhoofd dat je per zintuig onder- of overprikkeld kunt zijn.

2.6 Hoe reageer jij?/2.7 Welk dier ben jij meestal?/2.9 Welk dier ben jij ook weleens?

Als het kind op heel verschillende manieren reageert, dus veel verschillende types aanwijst, dan kijk je naar de situaties en welke zintuigen het betreft. Is in die situatie bijvoorbeeld vooral de aanraking, het geluid, het beeld of de beweging belangrijk? Voor de strategieën ga je dan ook per situatie bekijken welk zintuig het belangrijkste is en of je strategieën voor onder- of overprikkeling gaat kiezen.

Het kan ook zijn dat het kind overwegend neutraal is, als hij heel verschillend reageert. Misschien zijn er dan een of twee situaties waar strategieën nodig zijn en gaat het verder prima wat prikkelverwerking betreft. En wanneer het kind overal neutraal reageert, zijn er op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking helemaal geen strategieën nodig. Ook fijn om te weten.

Als het kind strategieën uitvoert die effectief zijn, dan heeft hij geen last meer van het onder- of overprikkeld zijn. Dan kun je dat inzichtelijk maken voor het kind: praat dan met hem over het feit dat hij al dingen doet die handig zijn voor hem – en vertel dat hij slim bezig is! Zeker als hij reacties als van de aap en kat laat zien, want die types doen iets aan het feit dat ze te weinig of te veel prikkels krijgen. Dat het soms dingen zijn die andere mensen niet fijn vinden, of die voor jezelf niet fijn zijn, dat geeft nog even niet. Je doet *iets*, heel handig dus! En als je iets doet dat even niet handig is, dan weet je nu waaróm je het doet. Dus je kunt samen iets anders verzinnen dat ook helpt en niet storend is.

Nu het kind weet welk type hij vooral is (eventueel per zintuig), ook als dat de beer of de haas is, kan hij in actie komen en zelf de controle nemen. Hij heeft immers geleerd wat er aan de hand is met zijn prikkelverwerking, en hij kan – samen met jou – strategieën gaan kiezen die deze prikkelverwerking ondersteunen.

- Heeft het kind een goed idee van welk type hij voornamelijk is?
- Heeft hij voornamelijk last van prikkels in de moeilijke situaties waarvoor hij bij jou is?
- Of heeft hij juist behoefte aan meer prikkels?
- Komt het een beetje overeen met wat je gezien hebt in het hoofdstuk over zintuigen?
- Kunnen jullie nu samen bedenken waar je een plan voor nodig hebt?

Dit gaan jullie in het volgende hoofdstuk allemaal op een rijtje zetten.

Er is een kans dat het kind het dier kiest dat hij het leukst vindt. Goed om die vraag even te stellen als je dat vermoedt: 'Past het dier wat betreft prikkels verwerken ook bij jou, of is dit voor jou vooral het leukste dier?' Het kan zijn dat het kind de beer koos bij de inleiding en vervolgens veel kenmerken van de aap laat zien in opdrachten en in jullie gesprekken. Als hij in het hoofdstuk 'Over prikkelverwerking' overwegend de beer kiest, overleg dan eens of die beer op dezelfde manier prikkels lijkt te verwerken als hijzelf. Geef voorbeelden. Dan kom je er hopelijk samen op uit dat de beer voor het kind het leukst is en dat hij wat prikkels verwerken betreft op de aap lijkt. Een van de testers merkte overigens op: 'Zo grappig dat mijn groep 8-leerling in eerste instantie een ander dier gekozen had, dan waar hij uiteindelijk bij hoofdstuk 3 terecht kwam. En wat beter bij hem paste. Een ontdekking waar hij zelf erg enthousiast over was en zich helemaal in kon vinden.'

2.11-2.12-2.13 De prikkelmeter

Als het kind een hulpmiddel nodig heeft om zelf te leren welk type hij in bepaalde situaties is, dan doe je deze opdrachten. Het kind kan ook leren om hiermee aan zijn omgeving te laten zien hoe hij zich voelt en wat hij nodig heeft.

Lees dit samen door en doe samen de opdrachten, zodat je voorbeelden kunt geven en kunt oefenen met het gebruik van de prikkelmeter. Als het kind de prikkelmeter in een bepaalde situatie gaat gebruiken, licht het gebruik dan toe aan de betrokkenen.

2.13 Wat zegt het dier?

Antwoorden

1. Aap
2. Hond
3. Kat
4. Beer
5. Haas

Vechten, vluchten of verstijven

Wanneer overprikkeling een rol lijkt te spelen, dan is het goed om dit stuk samen te lezen – ook als het kind zelf denkt dat spanning geen rol speelt. Voor overprikkelde kinderen (en volwassenen) is spanning voelen vaak zo'n normale gang van zaken, dat het niet meer opvalt en wellicht niet als spanning ervaren wordt. Deze tekst en opdracht 2.14 kunnen confronterend zijn voor het kind; zorg dat je de tijd hebt om daarover te praten. Eén tester zegt: 'Heel confronterend en eigenlijk niet fijn, maar tegelijk ook wel, omdat ze nu snapt waarom – en dit ook heel trots thuis vertelt.'

2.14 Wanneer ga jij in de overlevingsstand?

In hoofdstuk 3, Wat jij kunt doen, zal het kind situaties kiezen waarin hij strategieën wil gebruiken om zich beter te voelen. Als het kind bij deze opdracht over de overlevingsstand één of meerdere situaties kiest, zorg er dan voor dat jullie daar strategieën voor gaan bedenken.

2.15 Stresssignalen

Als het kind kan leren om signalen van opbouwende stress te herkennen, kan hij steeds eerder ingrijpen om erger te voorkomen. Geef opdracht 2.25 – zo nodig meerdere malen – als huiswerk mee en roep hulp in van de ouders, leerkracht of andere betrokkenen. Die kunnen het kind in lastige situaties helpen identificeren of hij iets voelt in zijn lichaam. Bespreek wat voor dingen het kind zou kunnen voelen; een knoop in zijn maag, vinders in zijn buik, een trillerig gevoel, hoofdpijn, een stijve nek enzovoort.

3. Wat jij kunt doen

In dit hoofdstuk maak je stapsgewijs een plan met het kind over wat hij kan doen om zich beter te voelen. Je gebruikt daartoe informatie uit de voorgaande opdrachten. **Bij het kiezen van de strategieën vraag je eerst of het kind daar ideeën over heeft. Wat zou hem helpen in deze situatie?** Overleg of de strategie passend is. Zo niet, dan kun je meedenken met het aanpassen van de strategie of het kind helpen een andere strategie te bedenken.

Wanneer het kind heeft geleerd het plan in enkele situaties uit te voeren, kan hij het gebruik van activerende of kalmerende strategieën leren generaliseren naar andere situaties. Maar op dit moment wil je het kaderen, omdat het kind nog aan het leren is dat hij invloed kan uitoefenen op hoe hij zich voelt. Dat vergt oefening. Je kiest dus één of twee situaties met het kind. En in die situatie(s) gaat hij de afgesproken strategieën oefenen.

Evalueer later met het kind hoe het ging, zodat je zo nodig iets kunt aanpassen in de strategie of de ondersteuning. Het resultaat, na een paar keer oefenen met de strategie, moet zijn dat het kind zich beter voelt en vaardiger is in de situatie. Is daar na een week of twee à drie geen sprake van? Dan kies je een andere strategie uit, samen met het kind. Bespreek wat er wel of niet werkte aan de eerste strategie en zoek er dan een uit die beter past.

Je vindt voorbeelden van strategieën in de handleiding, in de overige producten uit de *Wiebelen en friemelen-reeks*, en op de Facebookpagina '7 Zintuigen'.



Wat je samen met het kind hebt ontdekt, deel je met de ouders en/of andere betrokkenen. Doe dit in overleg met het kind en de ouders, om aan te sluiten bij de privacyregels die je als professional hanteert. Het maakt voor hen duidelijk waarmee het kind aan de slag gaat en hoe zij hem daarbij kunnen ondersteunen.

Je kunt ook een sessie met de ouders/betrokkenen plannen. Neem vooraf met het kind door wat hij daarbij gaat vertellen over wat hij heeft ontdekt en welke strategieën hij wil gaan oefenen/toepassen. Werk dit hoofdstuk door met het kind voordat je die sessie plant.

Als het kind in één of twee situaties geoefend heeft, kan hij met jou of met de ouders/betrokkenen andere situaties kiezen om strategieën bij te bedenken.

3.1 Op welk dier lijkt jij het meest?

'Uit het hoofdstuk Prikkelverwerking kwam ook dat ik regelmatig het volgende type ben'. Vul dit alleen in als het bij het kind een rol speelt en dus van belang is voor het kiezen van de strategieën.

3.3 Wanneer wil ik dat het fijner gaat?

Kies een of twee situaties, zodat het kind daarmee kan oefenen. Daarna kunnen jullie meer situaties kiezen. En misschien kan het kind dat dan inmiddels zelf, met hulp van de ouders/betrokkenen.

3.4 Welke zintuigprikkel helpen mij?

Vul alleen de dingen in die het kind echt kunnen helpen om meer of minder prikkels te krijgen, of waar hij echt veel last van heeft. De dingen die van belang zijn bij het kiezen van strategieën.

3.5 Wat doe ik al?

Bespreek de hierboven beschreven situatie waarbij storend gedrag voorkomt. Doet het kind al iets waardoor hij zich beter voelt (dat kan ook vermijden zijn, of andere acties die onder vechten, vluchten en verstijven vallen)? Geef het kind dan positieve feedback over het feit dat hij al wel weet of hij meer of minder prikkels nodig heeft. Hij heeft daar namelijk iets voor gedaan; of dat wenselijk gedrag was, maakt nog even niet zoveel uit. Samen kun je gaan kijken of er strategieën zijn die hetzelfde resultaat hebben, maar die niet storend zijn voor het kind zelf of voor de omgeving.

3.9 Hobby's die helpen

Hobby's kunnen het kind helpen zijn spanning te reguleren. Heeft hij meer of minder prikkels nodig? Kan hij dat gedurende de dag en week reguleren door tijd te maken voor hobby's?

Een overprikkeld kind kan bijvoorbeeld een leeshoek creëren en daarvan regelmatig gebruikmaken, zodat de prikkels zich niet te veel opstapelen. Dit kind heeft immers momenten nodig om te 'ontprikken'. Een onderprikkeld kind daarentegen heeft vaak baat bij bewegen. Hoe kan hij dat doen? Op welke momenten?

Dit zijn onderwerpen die je met de ouders/betrokkenen bespreekt. Wat zijn de mogelijkheden op school of thuis om strategieën in te bouwen?

- Kan het overprikkelde kind op school elke dag minimaal eenmaal in een rustige ruimte wat werk doen? Of tien minuten lezen in een stille hoek?
- Kan hij na school even rustig bijkomen op de bank met een kopje thee en een deken?
- Is het een idee om niet elke dag een speelafpraak te hebben, maar soms tijd te maken om iets moois te tekenen of knutselen? Dit zijn mooie activiteiten om tot rust te komen.
- Kan het onderprikkelde kind op school tussendoor bewegen? Door een rondje te rennen, de trap op en af te rennen, even een bal tegen de muur te trappen of gooien?
- Zit het kind op muzieklus? Voor onderprikkelde kinderen zijn de instrumenten die meer energie kosten logischer (saxofoon of drums, in plaats van akoestische gitaar).

- Op welke sport zit hij? Is daar voldoende tijd om flink te bewegen?
- Enzovoort.

3.10 Anders dan een ander

Voelt het kind zich 'anders'? Hij begrijpt nu misschien beter waarom dat zo is. Het is fijn om hier aandacht aan te besteden, zodat kinderen het 'zich anders voelen' een plek kunnen geven. Ze kunnen dan (deels) de vraag beantwoorden 'Waarom vind ik andere dingen leuk dan een ander?' Dat geeft rust.

3.11 Aan wie wil jij over prikkels vertellen?

Als werkboekbegeleider (WB'er) kun jij het kind begeleiden bij het communiceren met de omgeving over wat er nodig is. In deze opdracht vind je hulpmiddelen daartoe. Als bijvoorbeeld de ouders of leerkracht nog geen kennis hebben over zintuiglijke prikkelverwerking, kun je daarnaast ook video's van <http://www.7zintuigen.nl/media/videos/> gebruiken. Vergeet niet uit te leggen dat er ook een neutraal type is.

De leerkracht zou in de klas de prikkelmeter kunnen introduceren en er met alle leerlingen mee oefenen.

De basisprincipes voor het kiezen van strategieën

Hieronder geef ik een korte opsomming van soorten strategieën die in veel verschillende situaties toe te passen zijn. Daarbij geef ik ook een paar specifieke voorbeelden. Dit is jouw basis; als je hiervan een aantal strategieën kent, kun je die overal gebruiken.

Je kunt deze pagina's downloaden.

Ben je op zoek naar meer strategieën, dan vind je die op de volgende plekken:

- *Wiebelen en friemelen in de klas*
- *Wiebelen en friemelen thuis*
- *Wiebelen en friemelen voor mensen met een verstandelijke beperking*
- *Wiebelen en friemelen hulpkaarten*
- *Wiebelen en friemelen themakaarten: voor kring en verjaardag*
- Website: 7zintuigen.nl
- Facebookpagina: '7 Zintuigen'

Let op: het maakt niet meer uit of een kind actief of passief omgaat met zijn prikkelbalans. Wanneer jij een strategie wilt aanbieden, hoef je alleen te weten of het kind onderprikkeld of overprikkeld is.

Het onderprikkelde kind

Kenmerk: Het onderprikkelde kind krijgt te weinig of te zwakke prikkels binnen.

Strekking van de tips: Onderprikkelde kinderen hebben extra zintuiglijke prikkels nodig. Vooral bewegings- en evenwichtsprikkels helpen het kind.

De drie soorten strategieën voor het onderprikkelde kind, met voorbeelden:

1. Extra activerende prikkels van buitenaf

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Meer of feller licht• Meer of harder geluid• Sterkere of variërende geuren• Sterkere of variërende smaken | <ul style="list-style-type: none">• Zet veel (sterke) lampen aan wanneer het kind huiswerk maakt.• Zing samen (zelfverzonnen) liedjes of raps tijdens de activiteit.• Gebruik (verzorgings)producten met een sterke geur en/of smaak, die je samen uitgezocht hebt. |
|--|---|

2. Activerende prikkels in het lichaam

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Staan in plaats van zitten• Dansen, springen, rennen• Evenwichtsoefeningen doen• Stevige aanraking | <ul style="list-style-type: none">• Laat het kind springen op de grond of op een trampoline.• Geef het kind iets te friemelen in zijn handen, of iets om op te kauwen.• Geef hem een paar stevige knuffels voordat hij iets moet gaan doen. |
|---|---|

3. Structuur bieden

- Tijdsfad geven
- Regels duidelijk maken
- Hulp geven bij dingen vergeten/kwijtraken
- Herhalen van uitleg of opdrachten
- Voorzie eigendommen van een label met naam en telefoonnummer.
- Gebruik een liedje, Time Timer of (digitale) wekker, zodat het kind weet hoe lang iets duurt.
- Hang plaatjes aan de muur die laten zien wat er allemaal gedaan moet worden.

Het overprikkelde kind

Kenmerk: Het overprikkelde kind krijgt te veel of te heftige prikkels binnen.

Strekking van de tips: Strategieën helpen door het vermijden van bepaalde prikkels of het kalmeren van het kind.

De drie soorten strategieën voor het overprikkelde kind, met voorbeelden:

1. Prikkel vermijden

- Niet te veel prikkels tegelijk
- Rustpauzes nemen
- Afzondering mogelijk maken
- Vervelende prikkels uitsluiten
- Praat niet veel tijdens een activiteit.
- Maak een hoekje of een plekje waar het kind alleen kan zitten.
- Knip labels uit zijn kleren.

2. Kalmerende prikkels van buitenaf

- Minder of geen licht en geluid
- Minder sterke/verschillende geuren/smaken
- Diepe druk geven
- Stoom laten afblazen
- Verander niet zomaar van verzorgingsproduct, eten of drinken.
- Adem een paar keer diep in en uit voor, tijdens en na activiteiten.
- Geef een knuffel of een zware deken, laat het kind even in een hangmat liggen of de poes aaien.

3. Structuur bieden

- Controle geven
- Overzicht geven en voorbereiden op prikkels
- Tijdsfad geven
- Regels duidelijk maken
- Zet het kind op een plek waar hij de ruimte kan overzien, liefst met zijn rug naar een muur.
- Maak duidelijk hoe lang iets gaat duren, met een liedje, zandloper, timer(app) of muziek.
- Vertel steeds duidelijk vooraf wat het kind gaat doen, hoe lang het nog duurt en wat er daarna komt.

Strategieën

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van strategieën voor onder- en overprikkelde kinderen. Ze geven een denkrichting aan, zodat je samen nog veel meer strategieën kunt bedenken. De strategieën zijn bedoeld om:

- door het kind uitgevoerd te worden, het kind past zich dan aan;
- iets te veranderen aan de omgeving, zodat die beter past bij de prikkelverwerking van het kind;
- de volgorde van activiteiten aan te passen, daarbij pas je de routine van het kind aan.

De mogelijkheden zijn ingedeeld in strategieën voor onderprikkelde kinderen en voor overprikkelde kinderen. Ze hebben dus de bedoeling om te activeren, of om te kalmeren. Zoals gezegd maakt het niet meer uit of een kind actief of passief omgaat met zijn prikkelgevoeligheid.

Situatie	Onderprikkeld (activeren)	Overprikkeld (kalmeren)
Spullen vinden	<ul style="list-style-type: none"> • Iets fels aan je fiets hangen, zodat hij opvalt en je hem makkelijker vindt • Aparte tas (gekleurd touwtje of linten eraan) zodat hij opvalt • Eén bak met onopgeruimde spullen (tweemaal per week opruimen en tot die tijd ligt daar hopelijk wat je zoekt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Labels maken op planken • Spullen opruimen in bakken met illustraties erop • Schrijfspullen in een etui
Plekje voor jezelf	<ul style="list-style-type: none"> • Waar voldoende te zien is • Waar ruimte is om te bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Waar niet veel mensen langs lopen • Met een dekentje waar je in/onder kunt kruipen
Slapen	<ul style="list-style-type: none"> • Nauwe slaapzak of zware deken waar je tegen kunt 'duwen' • Afleidingen opruimen 	<ul style="list-style-type: none"> • Veel knuffels/kussens die tegen je aan duwen • Zachte kussensloop
Muziek	<ul style="list-style-type: none"> • Activerende muziek die niet afleidt van je taak 	<ul style="list-style-type: none"> • Rustige muziek waardoor omgevingsgeluiden minder storend worden
Hangmat	<ul style="list-style-type: none"> • Om lekker in te schommelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Om rustig in te liggen of wiegen
Bad/douche	<ul style="list-style-type: none"> • Muziek aan en meezingen • Pictogrammen die vertellen wat je allemaal moet doen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stilte in de badkamer (geluiden klinken hard) • Je eigen, zachte handdoek
Drukke plek	<ul style="list-style-type: none"> • Vooraf flink spelen en bewegen • Afspreken hoe lang je er bent en wanneer je weer even kunt rennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Muziekdrager mee met je 'chill-lijst' • Afspreken hoe lang je er bent en wanneer je weer een rustig plekje kunt opzoeken

Eten	<ul style="list-style-type: none"> • Staand eten • Tussendoor meehelpen met afruimen en toetje halen 	<ul style="list-style-type: none"> • Op een rustige plek zitten
Aankleden	<ul style="list-style-type: none"> • Na elk kledingstuk een hoge sprong maken • Even in de spiegel kijken of alles goed zit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleding de avond ervoor al uitzoeken
Zelfstandig werken	<ul style="list-style-type: none"> • Lijstje met wat je allemaal moet doen (op een wisbordje bijvoorbeeld) • Kauwmateriaal gebruiken 	<ul style="list-style-type: none"> • Sjaal om je hoofd draperen of capuchon op • Luisteren naar rustige muziek • Friemeltouwtje bij de hand

Je vindt nog veel meer strategieën in de andere producten uit de *Wiebelen en friemelen*-reeks.

De PrikkelWaaier

De drie systemen en gedrag

Er zijn drie systemen in ons lichaam aanwezig die samenwerken om een goede respons te geven bij alle mogelijke situaties (Porges, 2008, 2011). Het is het autonome zenuwstelsel dat hierbij de taak heeft om de reacties van het lichaam aan te passen aan een veranderende omgeving. Dit is het zenuwstelsel wat je inwendige organen regelt en waar je geen bewuste invloed op hebt. Denk aan je spijsvertering, je hartritme of het vernauwen van je pupillen. Het autonome zenuwstelsel heeft twee soorten systemen om dit te doen; het parasympathische systeem – onderverdeeld in twee systemen – en het sympathische systeem. Elk van deze drie systemen kan actief zijn en elk beïnvloedt de zintuiglijke prikkelverwerking op een andere manier.

De systemen zijn meestal automatisch en onbewust actief, maar we kunnen leren om ze te beïnvloeden.

Het eerste systeem

Het eerste systeem helpt ons om alert en actief te zijn, maar ook om te rusten en te herstellen. We noemen dit het beleef- & herstelsysteem. Door dit systeem kunnen we alle zintuiglijke prikkels in het dagelijkse, normale, veilige leven verwerken en erop focussen. We kunnen ergens meer of minder aandacht aan besteden. Als het beleef- & herstelsysteem goed functioneert, kunnen we waarnemen, ervaren, onderzoeken, communiceren en leren. We richten ons op zintuiglijke input en sociale interactie. Zolang het (autonome) zenuwstelsel de situatie als 'voldoende veilig' ervaart, kun je in dit systeem blijven functioneren en is er ruimte voor focus, verwerking en rust en herstel. Met het actief zijn van dit eerste systeem zijn wij in staat om steun en comfort te zoeken wanneer we die nodig hebben.

Dit systeem is echter niet bij iedereen voldoende in balans: de onderprikkelde persoon verwerkt niet alle zintuiglijke input. Daardoor blijft hij regelmatig in een ruststand waarbij hij niet heel alert is, terwijl de situatie wel om alertheid vraagt.

Het tweede systeem

Het tweede systeem is het stress-systeem. Het verzorgt een snelle reactie op gevaar. Zodra de situatie niet meer veilig genoeg is, neemt dit systeem het over van het eerste systeem. Dan zien we de overlevingsmechanismen vechten, vluchten of (actief) verstijven (aanspannen van spieren, om gereed te zijn voor actie). Dit tweede systeem weet welke reactie de meeste overlevingskansen en schadebeperking biedt in een stressvolle of onveilige situatie.

Als onze situatie niet veilig is, beperken we de verwerking van zintuiglijke input tot twee dingen:

- input die gerelateerd is aan de dreiging;
- input die gerelateerd is aan het verminderen van de dreiging.

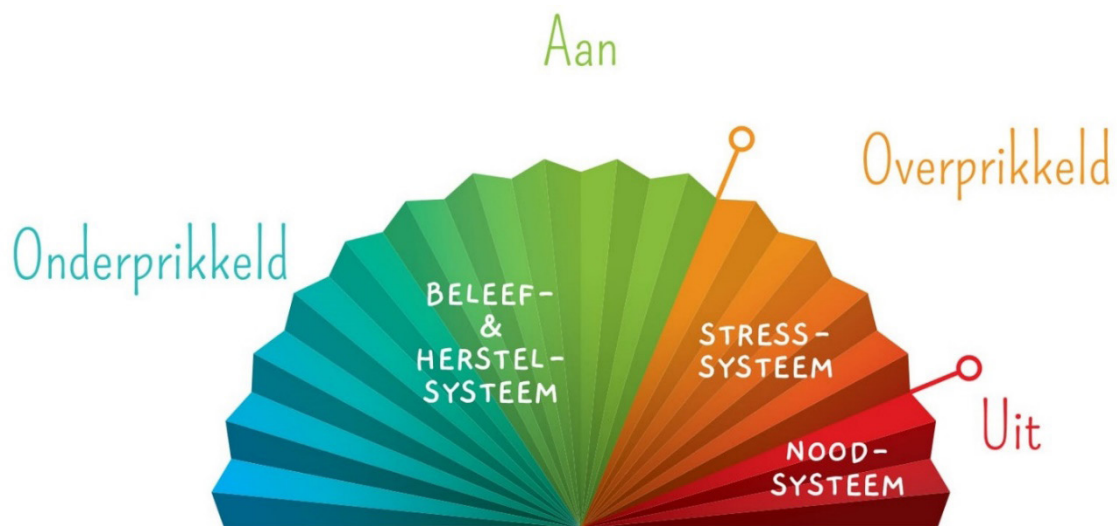
Zo zijn we extra gefocust op hoge geluiden (hulpkreten van anderen), op lage geluiden (van roofdieren) en op bewegingen die gevaar signaleren. Deze zintuiglijke input krijgt voorrang. We kunnen de geluiden van mensen die met ons praten niet meer goed verwerken of verstaan, en we zien nog maar een beperkt deel van onze omgeving. We richten ons op onze omgeving, op zoek naar hulpbronnen, een vluchtroute of wapens om ons te verdedigen.

Het derde systeem

Als de situatie echter nog dreigender is, neemt het derde systeem het over. Dit systeem wordt geactiveerd in extreem onveilige en/of levensbedreigende situaties. We noemen dit het noodstelsel. Het betrokken overlevingsmechanisme is het verlammen, de 'shutdown' of 'passief verstijven': het veroorzaakt immobilisatie (geen beweging meer) en dissociatie (niet meer waarnemen van emoties en lichamelijke sensaties) om energie te besparen. Fysieke en emotionele schade proberen we te vermijden, om zo de overlevingskans te maximaliseren. Wanneer onze veiligheid ernstig wordt bedreigd, voelen we ons verlamd, licht in het hoofd of verdoofd. We schakelen onze fysieke, cognitieve en emotionele systemen uit om de hoeveelheid energie die onze lichaamsfuncties nodig hebben te verminderen. We kunnen het gevoel hebben dat we 'niet aanwezig' zijn of denken, 'dit overkomt mij niet'. De darmwerking kan stoppen en we voelen of denken niets meer. Er wordt heel weinig zintuiglijke input ervaren, alleen de input die aangeeft dat de volledige uitschakeling (immobilisatie en dissociatie) kan worden beëindigd. Het lichaam moet zichzelf eerst 'herstarten' voordat het weer normaal kan functioneren.

Mogelijk zie je gedrag dat in verband kan worden gebracht met overprikkeld zijn en gedrag dat lijkt op onderprikkeld zijn, maar dit komt voort uit extreem overweldigd zijn.

Het eerste systeem neemt het over van het tweede en derde systeem zodra de omgeving veilig(er) is.



De PrikkelWaaier van Van der Gaag & Thoonsen, 2021

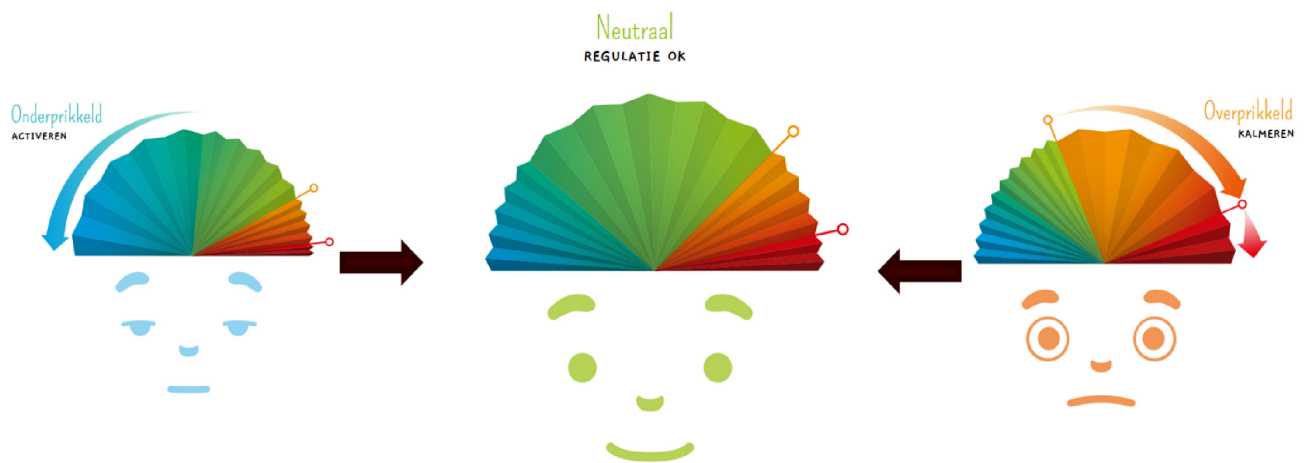
De PrikkelWaaier

De PrikkelWaaier illustreert de drie systemen. Het is bedoeld als hulpmiddel om iemand uit te leggen welke systemen actief zijn in zijn lichaam en hoe hij de systemen kan beïnvloeden. Een van de manieren waarop je dit kunt doen, is door activerende en kalmerende strategieën te gebruiken.

In het blauwgroene deel van de waaier is het beleef- & herstelsysteem weergegeven. Het stress-systeem wordt getoond in het oranje gedeelte, het noodstelsysteem in het rode gedeelte.

- Iemand die niet voldoende reageert, heeft meer activerende prikkels nodig. Het blauwe deel vouwt zich dan samen en het groene deel ontvouwt zich meer.
- Een overprikkeld persoon heeft kalmerende sensaties nodig, waardoor het oranje samenvouwt en tegelijkertijd het groene deel verder ontvouwt.

Het is fijn om vooral in het groen te functioneren. Wat niet betekent dat je je nooit in het blauwe of oranje gebied bevindt. Rust en herstel vinden plaats in het blauwe gebied. En soms ervaar je stress, waardoor je in het oranje gedeelte van de waaier zit. Dit hoeft geen negatief iets te zijn. Stress kan een nuttig onderdeel van het leven zijn, zolang je er positief tegenover staat en het niet chronisch en beperkend is (McGonigal, 2015).



Veel meer informatie over het model vind je in de boeken van de Wiebelen en friemelen-reeks. Download de formulieren over de PrikkelWaaier op <https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/de-prikkelwaaier/>



Leveranciers in Nederland en België

Verschillende producten

www.senso-care.nl
www.sisigma.nl
www.educadora-webshop.nl
www.sensorytools.nl
www.leerhulpmiddelen.nl (voor België: www.leerhulpmiddelen.be)
www.uitgeverijpica.nl (voor België: www.abimo.net)
www.drukvest.nl
www.hetknuffelkontje.nl
www.toysandtools.nl
www.muisjesensitief.nl
www.toys42hands.nl
www.sarkow.nl
www.tenzie.nl
www.modeliefjemaakt.nl

Gehoorscherming

www.gehoorschermingvoorkinderen.nl (voor België: www.oordoppen.be)
www.beterhoren.nl (voor België: www.amplifon.be)
www.pluggerz.com
www.gehoorprotectie.nl

Concentratieschermen

www.nyink.nl (voor België: www.nyink.be)
www.study-buddy.eu
www.concentratiescherm.nl
www.mijnwerkplekje.nl

Schoolmeubilair

www.schoolmeubelen.com
www.wigli.nl