

Opdracht 3.3, 3.4, 3.5 en 3.6

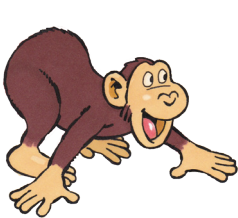
3.3 Wanneer wil ik dat het fijner gaat?

Op welke momenten wil jij je fijner voelen? Bespreek met jouw begeleider in welke situaties jij strategieën nodig hebt en of dat dan activerend of kalmerend moet zijn. Zodat je je bijvoorbeeld beter kunt concentreren, niet zo gespannen voelt op een feestje, of beter kunt slapen. Waar wil jij oplossingen voor bedenken? Kies één of twee situaties waarmee jij wilt beginnen.

- Eerst omschrijven jullie de situatie. Denk bijvoorbeeld aan wanneer je
 - moet opletten in de klas;
 - aan tafel zit om te eten;
 - op een feestje bent;
 - je moet aankleden.
- Dan schrijf, teken of plak je het dier erachter dat voor jou bij die situatie hoort.
- Je bedenkt of je voor, tijdens en/of na die situatie een strategie kunt gebruiken.

Een strategie voor, tijdens en/of na de situatie

Het is natuurlijk heel goed als je al iets kunt doen vóórdat je onder- of overprikkeld raakt. Bijvoorbeeld als je weet dat je altijd overprikkeld raakt wanneer je een toets moet maken, naar een feestje gaat of lang moet stilzitten. Hoe fijn is het dan, dat jij van tevoren al iets kunt doen dat jou gaat helpen? Plan dus, waar het kan, een strategie vooraf. Misschien plan je wel dingen voor vooraf, tijdens én na de situatie. Dat kan.



Hier gaan we strategieën voor kiezen (situatie)	Ik ben in deze situatie (dier)	Voor	Tijdens	Na

3.4 Welke zintuigprikkel helpen mij?

Hieronder ga je antwoorden verzamelen uit vorige hoofdstukken. Je kijkt welke zintuigprikkel heel vervelend of juist helpend zijn. Daar kun je dan mooi rekening mee houden wanneer je strategieën kiest. Hierbij kijk je natuurlijk ook naar de 'Yes!' en 'Blèh!' moodboards die je gemaakt hebt. Doe dit samen met je begeleider.

Niet in alle vakken hoeft informatie te komen. Alleen de belangrijke prikkels, die écht storen of écht helpen. Want die zijn vanaf opdracht 3.6 belangrijk, bij het kiezen van strategieën.

Neem de situaties over die je in opdracht 3.3 hebt opgeschreven.

Situatie:

Zintuig	Welke prikkel helpt mij?	Welke prikkel stoort mij?
Tast		
Gehoor		
Beweging		

Zien		
Evenwicht		
Smaak		
Reuk		
Interoceptie		

Situatie:

Zintuig	Welke prikkel helpt mij?	Welke prikkel stoort mij?
Tast		
Gehoor		
Beweging		
Zien		
Evenwicht		
Smaak		
Reuk		
Interoceptie		

3.5 Wat doe ik al?

Je bent met dit werkboek bezig, omdat er iets is dat niet helemaal lekker loopt. Daarvoor zoeken jullie oplossingen. Maar jij hebt misschien al oplossingen die voor jou werken. Kun je hieronder schrijven wat jij weleens doet als er iets niet goed gaat? Bijvoorbeeld thuis, of in de klas. Ook als het niet helemaal werkt, schrijf het dan toch op. Want het is hartstikke goed dat je wel al *iets* doet! Denk aan: even gaan lopen, ergens op bijten, ergens mee friemelen, praten, op mijn stoel wippen, weigeren om iets te doen, niet antwoorden, met mijn benen wiebelen.

Kun je niets bedenken samen met je begeleider en weten je ouders of leerkracht ook niets te bedenken? Dan sla je deze opdracht lekker over.

Dit is wat ik al doe in een lastige situatie

Situatie	Dit doe ik	Dat helpt	Dat helpt niet genoeg

3.6 Wat kan ik (nog meer) doen?

Als je in de vorige opdracht dingen opgeschreven hebt die werken, dan zou ik zeggen: **NIETS MEER AAN DOEN!**

Het kan ook zijn dat je meer of andere oplossingen nodig hebt, omdat:

- jouw strategie niet (voldoende) werkt;
- de strategie jou of iemand anders stoort.

Schrijf hieronder op wat je (nog meer of anders) kunt doen. Beschrijf:

- de situatie (uit de vorige opdrachten) in één of twee woorden, bijvoorbeeld 'aan tafel' of 'tijdens toets';
- wat je daar nodig hebt: **KALMERENDE** prikkels (als je overprikkeld bent) of **ACTIVERENDE** prikkels (als je onderprikkeld bent), schrijf een K voor kalmering en een A voor activering;
- wat je (nog meer of anders) kunt doen;
- of je dat voor, tijdens en/of na de situatie kunt doen.

Jouw begeleider bedenkt samen met jou wat je kunt doen (de strategieën).

Situatie	Wat ik nodig heb (K of A)	Dit kan ik (nog meer/anders) doen	Voor, tijdens of na