2
Houd jij van dubbele espresso of heb je liever groene thee?

Waar gaat dit hoofdstuk over?
In dit hoofdstuk starten we met een test, om te kijken hoe het bij jou zit met onder- of overprikkeld zijn. Verder leggen we uit hoe prikkelverwerking invloed heeft op je alertheid. Door middel van voorbeelden laten we zien welk gedrag kan horen bij onder- of overprikkeld zijn. Daarbij maken we een verschil tussen gedrag van de leerling die actief tegen de onder- of overprikkeling in gaat en de leerling bij wie het iets is wat hem overkomt.

Neutraal, onderprikkeld of overprikkeld, hoe zit dat bij jou?
Zoals we in hoofdstuk 1 hebben gezien, verloopt de prikkelverwerking bij iedereen op een andere manier. De ene persoon ervaart te weinig en te zwakke prikkels en is onderprikkeld. De andere persoon ervaart te veel en te heftige prikkels en is overprikkeld. Beide manieren van prikkelverwerking zorgen ervoor dat je bepaalde keuzes maakt, omdat je door die keuzes meer of juist minder zintuiglijke prikkels krijgt. Het kan ook zo zijn dat de prikkelverwerking grotendeels in balans is; dat noemen we neutraal.
Laten we eerst weer eens kijken hoe dit er bij jou uitziet. Gaat het bij jou zijn gangetje (neutraal), ben je meestal onderprikkeld of snel overprikkeld? We gaan jou indelen aan de hand van de keuzes die je maakt.

Het volgende testje gebruiken we om je mee te nemen in een volgende stap om onder- of overprikkeling te begrijpen. Hierin kijken we welke keuzes mensen maken als gevolg van hun prikkelverwerking. Lees zeker de uitleg achter in dit hoofdstuk, dan begrijp je hoe onder- en overprikkeling jouw keuzes en dus jouw leven beïnvloedt.
De uitslag, achter de test, geeft een indruk van hoeveel prikkels jij fijn vindt. Deze korte test kan geen definitief uitsluitsel geven over het onder- of overprikkeld zijn.

Om te doen: dubbele espresso of groene thee?

Hieronder staan voorbeeldsituaties. Geef bij elk voorbeeld aan welk antwoord het meeste bij jou past.

1 Je vriend(in) geeft je als verjaardagscadeau een dinertje bij een restaurant naar keuze.
Wat wordt het?
a) We gaan gezellig naar de Italiaan op de hoek. Daar neem ik dan (zoals gebruikelijk) de spaghetti bolognese, volgens familierecept bereid.
b) Ik laat mijn vriend(in) het restaurant kiezen.
c) Dit is mijn kans om dat nieuwe, hippe Peruaanse restaurantje uit te proberen. 'Causa' schijnt heerlijk te zijn!

2 Je bent echt aan nieuwe slaapkleding toe. Wat koop je?
a) Een lekker slaapshirt met een grappige opdruk.
b) Als het maar glimt of half doorzichtig is, vind ik het mooi.
c) Een heerlijk zachte en warme flanellen pyjama.

3 Bij het winkelen trek je per ongeluk een knoop van je jas. Hij valt in een rioolput. Wat doe je?
a) Ik loop door, dan maar even zonder knoop en met mijn jas halfdicht.
b) Ik loop twee straten terug, daar zit een klein fourniturenwinkeltje. Daar heb ik soortgelijke knopen in de etalage zien liggen.
c) Ik kijk even rond of ik ergens een knoop kan kopen. Als dat niet lukt, kijk ik thuis of daar nog iets ligt.

4 Wanneer in de bioscoop de film afgelopen is,
a) pak ik rustig mijn spullen bij elkaar en beweeg ik richting uitgang.
b) blijf ik nog even zitten in mijn stoel, totdat de meeste mensen vertrokken zijn.
c) heb ik mijn jas al aan en loop ik meteen de zaal uit. Ik heb plannen.

5 Je begint de dag het liefst met een:
a) dubbele espresso.

b) kopje groene thee.
c) koffie, of zwarte thee, of sap.

Uitslag

Vraag 1	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	3 punten
Vraag 2	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	1 punt
Vraag 3	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	2 punten
Vraag 4	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	3 punten
Vraag 5	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	2 punten

Wat voor type ben jij?

Tussen de 10 en 15 punten: je bent doorgaans **onderprikkeld**.
6 tot 10 punten: je bent over het algemeen niet onder- of overprikkeld. Je bent **'neutraal'**.
Tot 5 punten: je bent doorgaans **overprikkeld**.

En wat zeggen mijn antwoorden nu eigenlijk over mij?

Jouw antwoorden zeggen iets over de hoeveelheid prikkels die jij prettig vindt. Vind je het prettig om niet te veel en niet te weinig prikkels te ervaren, dan lijkt het erop dat je neutraal reageert op prikkels. Als je vooral gekozen hebt voor de antwoorden waaruit blijkt dat je veel prikkels fijn vindt, dan neig je naar onderprikkeling. Koos je vooral antwoorden met weinig prikkels, dan ben je waarschijnlijk overprikkeld. Daarnaast zijn er nog meer aspecten die uit je keuzes naar voren kunnen komen. We lichten 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. Zie het antwoord bij 2b en 5a. 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. 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 3a. 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.

Een warme deken en een kussen zijn fijn, maar als het zo uitkomt kun je op elke plek slapen.

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 en 2a. Variatie hoeft niet, maar mag wel en je ziet wel wat er gaat gebeuren in verschillende situaties. Zie het antwoord bij 3c, 5c. Plannen maken wordt niet beïnvloed door de hoeveelheid prikkels die je verwacht in een omgeving. Zie het antwoord bij 4a.

Je voelt niet het andere kussen of de andere lakens wanneer je ergens logeert. Je kunt in bijna elk fatsoenlijk bed slapen.

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 bent erg gesteld op comfort omdat dat zachte, subtiele prikkels betekent. Zie het antwoord bij 2c en 5b. Je oefent graag controle uit op de prikkels in je omgeving. 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 goed in. Omgaan met bekende en verwachte prikkels is namelijk makkelijker voor je. Zie het antwoord bij 1a en 3b. 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 als het in je omgeving niet te druk is en ben je graag alleen. Zie het antwoord bij 4b.

Je kunt niet slapen als het laken onder je in een plooi ligt en de dekbedhoes ruw aanvoelt. Je slaapt het liefst thuis, want je bent gewend aan je eigen matras en lakens, en aan de temperatuur en duisternis in jouw kamer.

En wat nu als mijn leerling 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 op prikkels reageert, is namelijk voor een deel afhankelijk van de omstandigheden. Leerlingen zullen bijvoorbeeld in november en december sneller overprikkeld reageren, omdat er veel spannende gebeurtenissen zijn. Leerkrachten natuurlijk ook, omdat er zoveel gebeuren moet in deze maanden vol feestdagen. Daar horen spanning en ook wel stress bij, waardoor het prikkelfilter meer openstaat.

Er zijn maar weinig mensen die precies in een bepaald hokje passen.

Maar meestal reageer je wel *overwegend* neutraal, onderprikkeld of overprikkeld. Het is fijn om dit van je leerling (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.

Ochtendrituelen zijn er niet voor niets

Zodra je 's morgens wakker wordt, ben je bezig met het verwerken van prikkels. En ben je dus bezig