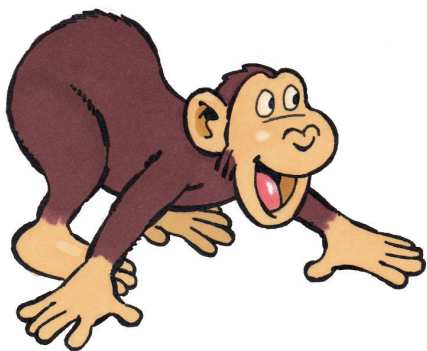


# ONDER- OF OVERPRIKKELD?

Welk type herken jij?



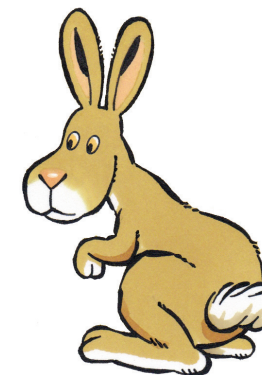
**De Aap: onderprikkeld en actief**  
(druk, spontaan, uitbundig/chaotisch, vraagt veel aandacht, gaat maar door)



**De Beer: onderprikkeld en passief**  
(flexibel en sloom, stoort zich niet snel, mist informatie, is moeilijk te bereiken)



**De Kat: overprikkeld en actief**  
(gestructureerd en besluitvaardig, met oog voor detail, snel gespannen, wil controle hebben)



**De Haas: overprikkeld en passief**  
(gevoelig, opmerkzaam, vindt rust prettig, nerveus, kan opeens overstuur raken)

## Onderprikkelde kinderen krijgen te weinig of te zwakke prikkels binnen.

Daarom hebben ze extra zintuiglijke prikkels nodig. Vooral bewegings- en evenwichtsprikkels helpen.

Hieronder vind je de drie soorten basisstrategieën voor het onderprikkelde kind:

### 1. Extra activerende prikkels van buitenaf

- Meer of feller licht
- Meer of harder geluid
- Sterkere of variërende geuren
- Sterkere of variërende smaken

### 2. Activerende prikkels in het lichaam

- Staan in plaats van zitten
- Dansen, springen, rennen
- Evenwichtsoefeningen doen
- Stevige aanraking

### 3. Structuur bieden

- Tijdsplanning geven
- Regels duidelijk maken
- Hulp geven bij dingen vergeten/kwijtraken
- Herhalen van uitleg of opdrachten

## Het overprikkelde kind krijgt te veel of te heftige prikkels binnen.

Gebruik daarom strategieën die helpen met het vermijden van bepaalde prikkels of het kalmeren van je kind.

Hieronder vind je de drie soorten basisstrategieën voor het overprikkelde kind:

### 1. Prikkels vermijden

- Niet te veel prikkels tegelijk
- Rustpauzes nemen
- Afzondering mogelijk maken
- Vervelende prikkels uitsluiten

### 2. Kalmerende prikkels van buitenaf geven

- Minder of geen licht en geluid
- Minder sterke/verschillende geuren en smaken
- Diepe druk geven
- Stoom laten afblazen

### 3. Structuur bieden

- Controle geven
- Overzicht geven en voorbereiden op prikkels
- Tijdsplanning geven
- Regels duidelijk maken



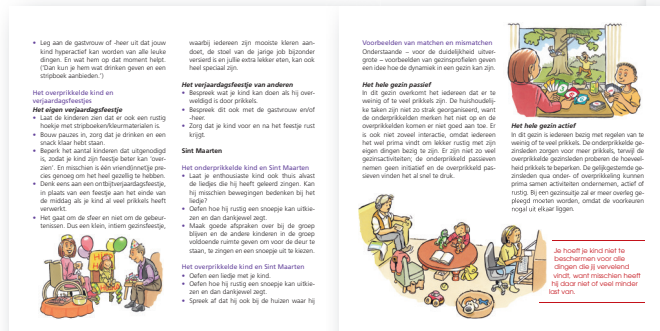
Zintuiglijke prikkelverwerking (ZiP) heeft heel veel invloed op ons leven, terwijl we ons er niet zo van bewust zijn. Toch veroorzaakt het bijvoorbeeld druk en overprikkeld gedrag, of juist teruggetrokken en/of sloom gedrag. Bij iedereen werkt ZiP op een andere manier: sommige mensen hebben meer, andere hebben juist minder prikkels nodig.

In *Wiebelen en friemelen thuis* wordt op heldere wijze, met behulp van illustraties, testjes en alledaagse voorbeelden, uitgelegd hoe zintuiglijke prikkelverwerking verloopt. Niet alleen bij je kind, maar ook bij jou en andere gezinsleden. Je leert welk gedrag past bij onder- en overprikkeld zijn en hoe je snel, eenvoudig en met meer begrip op dit gedrag kunt reageren. Binnen je eigen gezin, maar ook bij familie, met vriendjes, op feestjes, tijdens wassen of aankleden en in situaties zoals boodschappen doen.

Met dit boek wordt duidelijk hoe nuttig het is om ook thuis af en toe flink te wiebelen en friemelen!

Ook verkrijgbaar bij uitgeverij Pica:

Monique Thoosen en Carmen Lamp  
Illustrator: Ruud Bijman  
paperback | 212 pagina's  
ISBN 9789492525109 | € 24,95



55 kaartjes in een doosje  
ISBN 9789491806933  
€ 12,50

Handige  
hulpkaarten met  
strategieën



paperback | 228 pagina's  
ISBN 9789491806575  
€ 24,95

Voor op school

 pica  
www.uitgeverijpica.nl