



DIT BEN IK EN MIJN PRIKKELS

Extra invulbladen

“prikkel en zintuigen”

CLAUDIA DEMUYNCK EN JASMIEN BOLLINNE

Inhoud

Dit document behoort tot het boek “Dit ben ik en mijn prikkels” ; een werkboek voor jonge kinderen (tussen 4 en 8 jaar) rond prikkelverwerking.

“Dit ben ik en mijn prikkels” legt met duidelijke en leuke prenten uit hoe prikkels worden verwerkt. Prikkels worden voorgesteld als puzzelstukken, die door een filter gaan. De belangrijke prikkels worden verzameld in een emmertje. Een emmer kan (bijna) vol of leeg zijn. Zowel een volle als lege emmer kan stress geven. Het kind ontdekt samen met Bas wat een vol, een leeg of een traag hoofd is. Door te schrijven, te tekenen of te knippen/plakken krijgt het kind inzicht in de eigen prikkelverwerking.

In dit document vind je extra invulbladen die behoren tot deel 2 van het boek (groene deel). In dit gedeelte ligt de focus op prikkels in het hier en nu. Alle zintuigen komen aan bod, zowel de meest bekende (het zicht, het gehoor, de tastzin, de reukzin, de smaakzin) als de minder bekende (evenwichtszin, proprioceptie, temperatuur, pijn en interoceptie).

Hoe gebruiken?

Gebruik deze invulbladen zoveel als je wil of nodig vindt. Hoe meer het kind zich bewust wordt van de prikkels binnenin het eigen lichaam, hoe meer het kind zich op termijn bewust kan worden van een vol, een leeg of een traag hoofd. En als het kind zich meer bewust is hiervan, dan zal het gemakkelijker zijn om voor het kind én de omgeving om stress (sneller) te laten zakken.

© **Copyright 2022 door Claudia Demuyne en Jasmien Bollinne**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm, hetzij elektronisch, mechanisch of op enig andere manier, hetzij met schriftelijke toestemming van Claudia Demuyne (auteur) en Jasmien Bollinne (illustrator).

Wat zie jij nu?



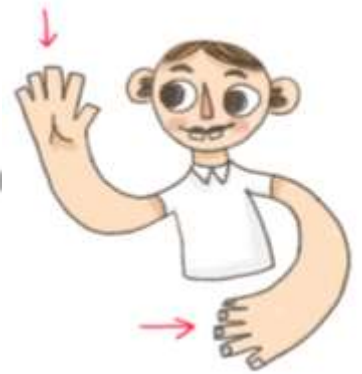
A large, empty rectangular box with a grey border, intended for drawing or writing a response to the question above.

Wat hoor jij nu?



A large, empty rectangular box with a grey border, intended for writing the answer to the question above.

Wat voel jij nu met je huid?



Wat ruik jij nu?



A large, empty rectangular box with a grey border, intended for writing an answer to the question above.

Wat proef jij nu ?



Wat heb jij vandaag gedaan waarbij jij je evenwicht nodig had?



Wat heb jij vandaag gedaan waarbij jij diepe druk hebt gevoeld?



A large, empty rectangular box with a grey border, intended for writing an answer to the question above.

Welke prikkels voel jij nu in je buik?



Welke prikkels voel jij nu in je borst?

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to write their answer to the question above.

Teken of schrijf of jij het nu warm, koud of goed hebt ?



A large, empty rectangular box with a grey border, intended for drawing or writing.

Teken of schrijf waar in je lichaam je de laatste keer pijn hebt gevoeld.

A large, empty rectangular box with a grey border, intended for the user to draw or write where they last felt pain.