



# DIT BEN IK EN MIJN PRIKKELS

## Observatiekaarten

Voor ouders en begeleiders

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 de “OBSERVATIE-KAARTEN”, die behoren tot het oranje gedeelte van het boek. Deze observatiekaarten kunnen helpen om in kaart te brengen of er sprake is van een vol of een leeg hoofd.

## Hoe gebruiken?

---

Vind je het moeilijk om te bepalen of het kind voor een bepaald zintuig last heeft van een vol of een leeg hoofd? Dan kan je deze kaarten erbij nemen en kijken of er herkenning is in het lijstje van mogelijke signalen die kunnen wijzen op overprikkeling of onderprikkeling.

LET OP: het gaat over mogelijke signalen. Soms kan een bepaald gedrag een teken zijn van zowel over -als onderprikkeling (vb: zelf veel lawaai maken kan te maken hebben met overprikkeld of onderprikkeld zijn).

Twijfel je? Contacteer me of laat je helpen door een professional.

---

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

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, 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 Demuyneck (auteur) en Jasmien Bollinne (illustrator).*



# KIJKEN



## een vol hoofd

- Mijn kind draait het hoofd weg bij het zien van kleuren als fel rood, fel oranje of fluoriserende kleuren
- Mijn kind klaagt van (hoofd)pijn bij het zien van felle kleuren of fel licht
- Mijn kind vindt het fijn dat alles opgeruimd is
- Mijn kind vindt het vervelend als er veel beweging is (vb: tijdens sport, op de kermis,...)
- Mijn kind houdt de handen voor de ogen, of kijkt naar beneden bij zonlicht of (fel) licht



## een leeg hoofd

- Mijn kind houdt van felle kleuren. Hij/zij blijft kijken naar voorwerpen die een felle kleur hebben.
- Mijn kind vindt het fijn als hij/zij veel dingen tegelijk kan zien
- Mijn kind houdt van veel versieringen
- Een witte muur vindt mijn kind saai
- Mijn kind vindt rommel oké of fijn
- Mijn kind houdt van fel licht
- Mijn kind kan naar de zon kijken of vindt dit fijn
- Mijn kind vindt het licht op de kermis leuk





# HOREN



## een vol hoofd

- Mijn kind krijgt pijn bij veel lawaai
- Mijn kind legt zijn/haar handen op de oren bij (veel) lawaai of drukte
- Mijn kind gaat weg bij veel lawaai
- Mijn kind is bang of boos van plotse, felle geluiden
- Het is vervelend dat mensen door elkaar praten
- Mijn kind gaat niet graag naar de kermis, omdat de muziek luid is
- In een drukke omgeving maakt mijn kind soms zelf veel lawaai



## een leeg hoofd

- Mijn kind houdt van luide muziek
- Mijn kind zet de TV of mijn tablet altijd heel luid
- Mijn kind praat zelf heel luid
- Mijn kind hoort me niet altijd als ik iets zeg tegen hem/haar
- Ik moet vaak aangeven dat ik al aan het praten was. Mijn kind onderbreekt me regelmatig.
- Mijn kind tikt klopt of rammelt met speelgoed. Dat geluid vindt mijn kind fijn
- Mijn kind kan genieten van een omgeving met veel lawaai of vindt het oké om er te zijn





## VOELEN



### een vol hoofd

- Mijn kind laat zich moeilijk verzorgen (vb: haren kammen, wassen, aankleden,...)
- Mijn kind wil steeds dezelfde (soort) kleren aan (altijd dezelfde trui, schoenen, sokken,...)
- Mijn kind vindt etiketjes en naden in kleding zeer vervelend
- Mijn kind wil niet knuffelen of aangeraakt worden
- Mijn kind vindt het vervelend om (een beetje) vuil te zijn
- Mijn kind draagt liever geen schoenen
- Mijn kind heeft een hekel aan voedsel met een bepaalde structuur (brokkelig, glibberig, hard, zacht,...)



### een leeg hoofd

- Mijn kind raakt alles en iedereen (voortudrend) aan
- Mijn kind friemelt graag aan alles wat in de buurt ligt
- Mijn kind heeft graag kleding aan met verschillende soorten texturen (wol, synthetisch, katoen,...)
- Mijn kind heeft altijd iets vast in de handen
- Mijn kind wil graag strakzittende kleren
- Mijn kind doet zichzelf soms pijn (knijpen, hoofdbonken, slaan) om op die manier iets te kunnen voelen





## RUIKEN



### een vol hoofd

- Mijn kind wil niet eten als het eten voor hem/haar “stinkt”
- Mijn kind wil (soms) niet in de keuken zijn omdat het “stinkt”
- Mijn kind wil graag een specifiek merk van zeep
- Mijn kind wil soms de kleren niet aan doen, omdat ze anders ruiken
- Mijn kind wil liever geen knuffel als papa of mama ‘anders’ ruiken
- Mijn kind blijft uit de buurt van mensen die parfum op hebben
- Mijn kind wil soms niet naar toilet omdat het er stinkt



### een leeg hoofd

- Mijn kind ruikt aan andere mensen
- Mijn kind ruikt vaak aan dingen: de appel in de supermarkt, het eten in het bord, een boek,...
- Mijn kind lijkt niet snel een vieze geur op te merken
- Mijn kind vindt zeep of douchegel met een sterke geur fijn
- Mijn kind wordt aangetrokken tot sterke geuren



# PROEVEN



## een vol hoofd

- Mijn kind is een 'moeilijke' eter
- Mijn kind weigert nieuwe dingen te proberen
- Mijn kind eet slechts een beperkt aantal voedingsmiddelen
- Mijn kind wil graag dat de aardappelen, groenten, vlees enz altijd exact dezelfde smaak hebben
- Mijn kind houdt meer van zachte smaken zoals wit brood, vanilleyoghurt, jonge kaas
- Mijn kind braakt of kokhalst bij bepaald voedsel



## een leeg hoofd

- Mijn kind proeft gemakkelijk nieuwe dingen en eet deze op
- Mijn kind houdt van pikant eten
- Mijn kind wil graag altijd extra zout en peper in het eten
- Mijn kind houdt van voedingsmiddelen met een sterke smaak
- Mijn kind is eerder een gemakkelijke eter
- Mijn kind likt aan voorwerpen of andere mensen
- Mijn kind stopt speelgoed of andere voorwerpen vaak in de mond
- Mijn kind wil veel eten en drinken





## EVENWICHT



### een vol hoofd

- Mijn kind wordt bang als de voeten de grond niet meer raken
- Mijn kind durft niet op een roltrap
- Mijn kind heeft moeite met het nemen van een (steile) trap
- Mijn kind houdt NIET van schommelen, de glijbaan, klimmen
- Mijn kind wordt misselijk bij het autorijden of op schommels
- Mijn kind beweegt wat houterig
- Mijn kind heeft moeite met (leren) fietsen
- Mijn kind heeft moeite met staan op 1 been, op een lijn wandelen, springen of andere turnoefeningen



### een leeg hoofd

- Mijn kind speelt heel graag in de speeltuin
- Mijn kind houdt van schommelen
- Mijn kind klimt overal op
- Mijn kind kent geen gevaar
- Mijn kind hangt graag ondersteboven
- Mijn kind draait vaak rondjes rond de eigen as
- Mijn kind wiegt zichzelf veel
- Mijn kind houdt van turnen
- Mijn kind kan goed op 1 been staan, op 1 lijn wandelen of springen







## BEWEGING & DIEPE DRUK



### een vol hoofd

- Mijn kind zit liever stil dan te bewegen
- Mijn kind vindt het niet fijn om in het bos te gaan wandelen (oneffen grond)
- Mijn kind laat snel iets uit de handen vallen
- Mijn kind draait het hele lichaam om naar iets te kijken (dus niet enkel de ogen en/of het hoofd)
- Mijn kind heeft moeite met kleine materialen zoals knopen, blokjes, steeknagels, ritsen,....



### een leeg hoofd

- Mijn kind loopt overal tegenaan
- Mijn kind struikelt of valt veel
- Mijn kind duwt vaak iets om
- Mijn kind geeft een zeer stevige knuffel, die soms pijn doet
- Mijn kind is soms té ruw
- Mijn kind is continue aan het bewegen en kan moeilijk stilzitten
- Mijn kind kruipt graag onder zware voorwerpen
- Mijn kind kruipt graag in kleine ruimtes (onder tafel, onder bed,..)
- Mijn kind kauwt graag op iets
- Mijn kind eet graag kanpperige, harde dingen
- Mijn kind steekt dingen in de mond





## HONGER/DORST/TOILET (interoceptie)



### een vol hoofd

- Mijn kind kan een 'drama' maken bij (een beetje) honger
- Mijn kind eet vaak op een dag kleine beetjes
- Mijn kind heeft snel genoeg gegeten
- Mijn kind kind ervaart honger en dorst soms als echte pijn
- Mijn kind klaagt regelmatig van buikpijn



### een leeg hoofd

- Mijn kind geeft niet aan wanneer hij/zij honger heeft.
- OF
- Mijn kind blijft eten en lijkt nooit genoeg te hebben.
- Mijn kind geeft niet aan wanneer hij/zij dorst heeft.
- OF
- Mijn kind blijft drinken en lijkt nooit genoeg te hebben
- Mijn kind heeft regelmatig een nat onderbroekje en leek niet te voelen dat hij/zij naar toilet moest
- Mijn kind heeft moeite gehad om zindelijk te worden





## HARTSLAG/ADEMHALING



### een vol hoofd

- Mijn kind houdt van rustige beweging zoals rustig wandelen of yoga (zware inspanningen verhogen de hartslag en ademhaling, wat niet leuk is)
- Mijn kind houdt van ademhalingsoefeningen



### een leeg hoofd

- Mijn kind vindt het fijn om hard te lopen, te fietsen enzoverder. Mijn kind geniet van deze zware inspanningen (omwille van de verhode hartslag en ademhaling)
- Mijnd kind houdt van ademhalingsoefeningen





# TEMPERATUUR



## een vol hoofd

- Mijn kind heeft het heel snel koud
- Mijn kind heeft het heel snel warm
- Mijn kind wil graag dat het water uit de kraan een bepaalde temperatuur heeft om zich te wassen/te douchen
- Mijn kind wil graag dat het eten een bepaalde temperatuur heeft (niet te koud en niet te warm)



## een leeg hoofd

- Mijn kind voelt niet wanneer hij/zij het koud heeft en loopt bijvoorbeeld bij vrieskou in de t-shirt naar buiten
- Mijn kind voelt niet wanneer hij/zij het warm heeft en houdt de trui of jas aan bij 25°C
- Mijn kind voelt niet wanneer het eten te warm is en verbrandt zich hierdoor
- Mijn kind voelt niet wanneer het water uit de kraan (te) warm of te koud is om zich te wassen of te douchen



## PIJN



### een vol hoofd

- Mijn kind schreeuwt en huilt heel erg bij een klein krasje
- Mijn kind zegt "aauw" als je hem/haar zacht aan raakt
- Mijn kind lijkt ontroostbaar als hij/zij gevallen is
- Mijn kind klaagt vaak van pijn in verschillende lichaamsdelen
- Mijn kind heeft erg veel last als hij/zij ziek is



### een leeg hoofd

- Mijn kind huilt niet als hij/zij gevallen is of zich bezeerd heeft
- Mijn kind gaat weer direct spelen als hij/zij gevallen is
- Mijn kind heeft soms een felle blauwe plek of bloedt uit een klein wondje, maar reageert hier niet op
- Mijn kind kan soms hoge koorts hebben of zwaar ziek zijn, maar hij heeft hier helemaal geen last van
- Mijn kind kan ernstig gewond zijn en zal dit weinig tot niet voelen

