



DIT BEN IK
EN MIJN PRIKKELS

Prikkel-kaartjes

“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 de “PRIKKEL-KAARTEN”, die behoren tot het groene gedeelte van het boek. Deze prikkel-kaarten zijn aanvullend om kinderen te helpen in het gewaarworden van prikkels in het hier en nu. Per zintuig vind je zes kaarten. Je hebt niets extra nodig!

Hoe gebruiken?

Weet je kind niet bij één of meerdere zintuigen welke prikkels hij/zij op dat moment gewaarwordt? Dan kan je deze kaarten gebruiken om het kind te helpen hiermee.

Print en knip de kaarten uit. Kies één of meerdere kaarten. Lees ze voor en geef extra uitleg waar nodig.

OPGELET: houd steeds rekening met grenzen. Wil een kind iets niet doen? Respecteer dit dan ook! Bevraag waarom (niet). Dit zal je immers ook informatie geven omtrent prikkelverwerking.

© **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?



Noem 3 voorwerpen die je recht voor je ziet.

Welk voorwerp vind je het fijnste om naar te kijken?



Noem 3 voorwerpen die je naast je ziet.

Welk voorwerp vind je het fijnste om naar te kijken?



Kijk eens naar boven. Wat kan je allemaal zien?

Wat vind je het fijnste om naar te kijken?



Kijk eens achter je. Wat kan je allemaal zien?

Wat vind je het fijnste om naar te kijken?



Ga naar het raam of naar buiten. Wat kan je allemaal zien?

Wat vind je fijn om naar te kijken?



Sluit je ogen. Wat kan je nu zien?

Vind je het fijner met je ogen open of je ogen toe?



Wat hoor jij nu?



Wees stil voor 10 sec
Noem 3 dingen die je
kan horen.



Wees stil voor 10 sec
Welk geluid hoor je nu
dat je fijn vindt?



Sluit je ogen.
Wees stil voor 20 sec
Wat kan je horen?



Ga naar buiten.
Wees stil voor 20 sec.
Wat kan je horen?
Wat vind je fijn om te
horen?



Wandel door het huis.
Noem in elke kamer
iets dat je kan horen.



Ga naar je favoriete
plek van het huis.
Wat hoor je hier?
Wat vind je fijn?



Wat voel jij nu met je huid?



Blijf waar je nu bent.
Wat voel je nu op of met je armen, handen of vingers?



Blijf waar je nu bent.
Wat voel je nu op of met je benen, voeten of tenen?



Blijf waar je nu bent.
Wat voel je op je buik, je borst, je billen of je rug?



Wandel voor 30 sec door de kamer of het huis.
Wat kan je nu voelen?



Ga naar buiten en wandel even rond.
Wat kan je nu voelen?



Noem 3 dingen die je nu kan voelen.
Wat vind je fijn om te voelen?



Wat ruik jij nu?



Blijf waar je nu bent.
Wat kan je nu ruiken?
Vind je dit fijn?



Ga naar de keuken.
Wat kan je nu ruiken?
Vind je dit fijn?



Ga naar de badkamer.
Wat kan je nu ruiken?
Vind je dit fijn?



Ga naar buiten.
Wat kan je nu ruiken?
Vind je dit fijn?



Ga naar je slaapkamer.
Wat kan je nu ruiken?
Vind je dit fijn?



Ga naar de plaats waar
de wasmachine staat.
Wat kan je nu ruiken?
Vind je dit fijn?



Wat proef jij nu ?



Is er nu iets dat je kan
proeven?

*Vb: ik proef de smaak van
chocomelk die ik net heb
gedronken.*



Heb je nu iets in je
mond?

Zo ja,
vind je dat lekker?



Doe je ogen toe.

Laat iemand iets
eetbaar in je mond
stoppen. Wat proef je
nu? Vind je dit lekker?



Denk aan de laatste
keer dat je hebt
gegeten. Wat kon je
toen proeven? Vond je
dat lekker?



Denk aan je
lievelingseten.
Wat proef je nu?



Denk aan iets wat je
helemaal niet graag
eet.

Wat proef je nu?



Het evenwicht



Sta recht.

Ga op 1 been staan.

Vind je dit een fijn
gevoel?



Sta recht.

Draai 10 keer rond je
eigen as.

Hoe voelt het als je
stopt met draaien?



Sta recht.

Draai 10 keer rond je
eigen as.

Hoe voelt het tijdens
het draaien?



Zet 10 stappen,
waarbij je de hiel van je
ene voet vlak voor je
tenen van je andere
voet plaatst.



Hoe voelt dit?



Ga op een krukje of
een stoel staan en
spring.

Hoe voelt het als je
landt op de grond?



Tik met je
linkerhand je
rechterknie.

En met je
rechterhand
je linkerknie.
Doe dit elk 5
keer. Hoe
voelt dit?



Diepe druk



Neem een heel zwaar voorwerp en draag dit van de ene kant van de kamer naar de andere kant.
Hoe voel je je nu?



Ga in de zetel of in bed liggen. Laat je mama, papa of begeleider 3 donsdekens over je leggen. Hoe voelt dit?



Laat iemand je een heel stevige knuffel geven. Hoe voel je je nu? Vond je dit fijn of niet?



Sluit je ogen.
Laat iemand een standbeeld van je maken.
Waar zijn je benen nu?



Sluit je ogen.
Wandel met je ogen toe door de kamer.
Laat je mama, papa of begeleider je helpen.
Hoe voelt dit?



Ga recht staan.
Buig voorover en probeer je tenen te raken met je voeten.
Je rekt nu je benen.
Hoe voelen je benen?



Welke prikkels voel jij nu in je buik?



Sluit je ogen.

Leg je handen op je
buik en voel:

Heb je honger of niet?



Sluit je ogen.

Leg je handen op je
buik en voel:

Moet je plassen of
niet?



Sluit je ogen.

Leg je handen op je
buik en voel:

Moet je kaka doen of
niet?



Eet een stukje fruit.
Hoe voelt je buik nu?



Als je naar wc moet,
ga dan even.
Hoe voelt je buik nu?



Drink een glas water.
Hoe voelt je buik nu?



Welke prikkels voel jij nu in je borst?



Sluit je ogen.
Leg je handen op je
borst.
Wat voel je nu in je
borst?



Adem heel diep in
En heel langzaam uit.
Wat voel je nu in je
borst?



Adem 10 keer zo snel
als je kan in en uit
Wat voel je nu in je
borst?



Doe alsof je tien
kaarsjes op een taart
uitblaast.
Wat voel je nu in je
borst?



Spring 20 keer op en
neer.
Wat voel je nu in je
borst?



Ga naar buiten.
En ren zo hard als je
kan voor 20 seconden.
Wat voel je nu in je
borst?



Warm en koud



Blijf waar je bent.
Heb je het nu warm,
koud of net goed?



Ga naar buiten in de
kleden die je nu aan
hebt.

Heb je het buiten
warm, koud of net
goed?



Ga naar de kraan.
Was je handen met
koud water.
Hoe voelen je handen
nu?



Trek een trui en of een
jas aan en houd deze
aan voor 1 minuut.
Heb je het nu warm,
koud of net goed?



Als je een trui aan
hebt, doe deze trui
dan uit. Wacht 1
minuut.

Heb je het nu warm,
koud, of net goed?



Loop op blote voeten
door de kamer voor
twee minuten.
Heb je het nu warm,
koud of net goed?



Pijn



Sluit je ogen.
Denk aan je hoofd.
Doet je hoofd pijn of
niet?
Zo ja, waar?



Sluit je ogen.
Denk aan je armen en
handen.
Doen je armen of
handen ergens pijn?
Zo ja, waar?



Sluit je ogen.
Denk aan je benen en
voeten.
Doen je benen of
voeten ergens pijn?
Zo ja, waar?



Sluit je ogen.
Denk aan je buik en
borst.
Doet je buik of borst
ergens pijn?
Zo ja, waar?



Sluit je ogen.
Denk aan je rug.
Doet je rug ergens
pijn?
Zo ja, waar?



Sluit je ogen.
Denk aan je gezicht.
Doet je gezicht ergens
pijn?
Zo ja, waar?

