



Workshop:
Overprikkeling herkennen
en voorkomen



Werkboek

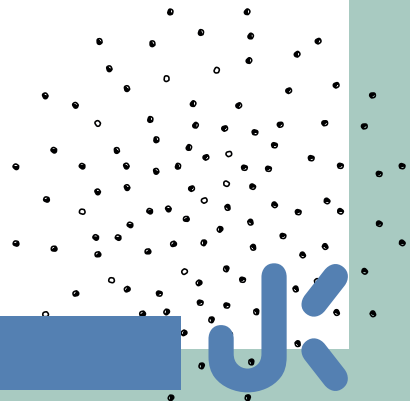


Naar aanleiding van de workshop
Overprikkeling herkennen en voorkomen



Welke prikkels ervaart jouw kind gedurende de dag?

Schrijf het hieronder



Op welke zintuigen overprikkelt je kind?

☐

Horen

☐

Aanraken

☐

Zien

☐

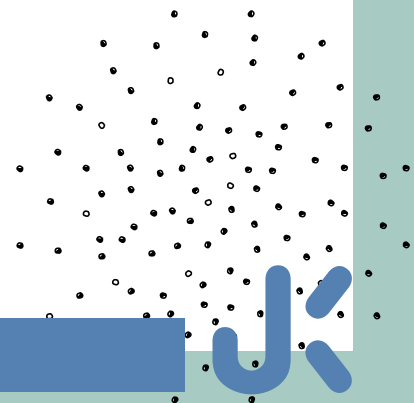
Bewegen

☐

Voelen

☐

Ruiken



Welke signalen van overprikkeling laat je kind zien?

☐

Friemelen

☐

Groter bewegen

☐

Jeuk

☐

Ruzie zoeken

☐

Meer bewegen

☐

Prikkels toevoegen

☐

Vragen om eten

☐

Weerstand

☐

Meer volume

☐

Fysiek

Omgaan met overprikkeling

Wat zijn voor jouw kind
aangename prikkels?

☐

Friemelen

☐

Groter bewegen

☐

Jeuk

☐

Ruzie zoeken

☐

Meer bewegen

☐

Prikkels toevoegen

☐

Vragen om eten

☐

Weerstand

☐

Meer volume

☐

Fysiek

Overprikkeling voorkomen

Kies een van de pijlers waar jij de komende week mee aan de slag gaat

☐

Tijd geven om prikkels te verwerken

☐

Structuur bieden

☐

Duidelijkheid en overzicht

☐

Meebewegen

☒

Goed voor mezelf zorgen

Overprikkeling voorkomen

Wat ga ik doen om deze week met de gekozen pijler aan de slag te gaan

