

PRIKKELVERWERKING

ONDERPRIKKELING TE WEINIG PRIKKELS

OVERPRIKKELING TE VEEL PRIKKELS

Prikkel-zoekend

WIL VARIATIE EN MEER

- ENTHOUSIAST, VROLIJK, NIEUWSGIERIG
- VERNIEUWEND EN EXPRESSIEF
- DRUK, WILD, TIKKEN, WIEBELEN EN FRIEMELLEN
- VRAAGT AANDACHT, STELT VEEL VRAGEN
- PRAAT, LOOPT DOOR DE KLAS
- SNEL AFGELEID, VAN DE HAK OP DE TAK
- ONGEORGANISEERD



Verhogen van hoeveelheid prikkels
Onderzoeksruijnte activeren door meer te denken

EXTERNALISEREND GEDRAG



Prikkel-bewust

MIST NIETS

- OPMERKZAAM, GEVOELIG, LET OP DETAILS, KIESKEURIG
- REAGEERT GEPRIKKELD, BOOS, GEÏRRITEERD
- SCHIET SNEL IN HET ROOD
- KAN SLECHT TEGEN GRAPPEN
- EN ALS IETS NIET VOLGENS DE REGELS GAAT
- IS STAR EN NIET FLEXIBEL
- SNEL AFGELEID, VRAAGT ANDEREN STIL TE ZIJN



Verlagen van hoeveelheid prikkels
Onderzoeksruijnte activeren door meer te denken

Prikkel-onbewust

MIST VAN ALLES

- ONOPVALLEND, GEMAKKELIJK IN ONGANG, FLEXIBEL, HUMOR
- MAAKT ZICH NIET SNEL DRUK, ONGEORGANISEERD
- DROMERIG, VERWARD, ONOPMERKZAAM
- VRAAGT GEEN AANDACHT
- LIJKT AFWEZIG, REAGEERT NIET OP AANSPREKEN
- DWAALT MAKKELIJK AF
- KRIJGT INSTRUCTIE NIET MEE, TAAK NIET AF



Verhogen van hoeveelheid prikkels
Gewoontenmagazijn activeren door meer te doen

INTERNALISEREND GEDRAG



Prikkel-vermijndend

WIL MEER VAN HETZELFDE EN VERDER NIETS

- SERIEUS, NETJES, ROUTINEMATIG, GEORDEND EN VASTHOUDEND
- PROBEERT DE SITUATIE TE CONTROLEREN
- VERZET ZICHT TEGEN VERANDERINGEN
- VERMIJDT ONVOORSPELBARE SITUATIES
- IS STAR EN NIET FLEXIBEL
- ZOEKT EEN RUSTIGE PLEK
- SCHERMT ZICH AF VOOR PRIKKELS



Verlagen van hoeveelheid prikkels
Gewoontenmagazijn activeren door meer te doen

INTERVENTIES EN HULPMIDDELEN

#HULPLIJNEN ONDERPRIKKELING

ALGEMEEN: OVERLEGGEN MET DE LEERLING WAT VOOR HEM/HAAR HELPEND IS - WERKT NIET ZOZEER ROUTINEMATIG, TE COMPENSEREN DOOR HET GEBRUIK VAN - EEN TO-DO LIJSTJE, CHECKLIST, AGENDA, ENZ.

NAAR MUZIEK LATEN LUISTEREN - RUSTIG GEPRaat OP DE ACHTERGROND -

FELLE KLEUREN IN TAak OPNEMEN - VOEG VISUEEL MATERIAAL TOE - GEBRUIK CONCRETE MATERIALEN -

WIEBELKUSSEN, BALANCE BOARD, ZITBAL OF DRAAISTOEL - EVEN LATEN LOPEN OF BEWEGEN - OP DE GROND OF AAN EEN STAFEL WERKEN - UITDAGENDE LICHAAMELIJKE/MENTALE ACTIVITEIT [JONGLEREN, DIABOLO, ENZ.] - ADEMHALINGSRESET: [INADEMEN, VASTHOUDEN, UITADEMEN 4-7-8] -

TANGLE, FIDGET CUBE, GUM, STRESSBAL, KNUFFEL, ARMBANDJE, SQUISHY, KLEI - SENSOPATHISCHE OF CONCRETE MATERIALEN -

LAAT ZUGEN OP IETS EETBAARS - KAUGOM - KAUKWETTING OF - ARMBAND - KAUBARE POTLOODKOP -

GEURTJE SPRAYEN - VOORWERP MET GEUR [GUM, PEN] -



INTERVENTIES EN HULPMIDDELEN

OVERPRIKKELING #HULPLIJNEN

ALGEMEEN: OVERLEGGEN MET DE LEERLING WAT VOOR HEM/HAAR HELPEND IS - ADEMHALING: DIEPE BUIKADEMHALING - BRIEFJE 'NIET STOREN' OPHANGEN

GELUIDDEMPENDE HOOFDTELEFOON [NOISE CANCELLING] - WERKEN IN STILLE RUIMTE - SLUIT DEUREN EN RAMEN - TAKEN ZONDER GELUIDSEFFECTEN

STUDY BUDDY - SLUIT GORDIJNEN - DEK INFORMATIE AF - RUSTIGE AANKLEDING OMGEVING - VRAGEN TE CONCENTREREN OP EEN DING - GEEN TAKEN MET VISUELE EFFECTEN OF DRUKKE KLEUREN

TOT 10 TELLEN, RUSTGEVENDE OEFENINGEN, MINDFULNESS/YOGA - EVEN EEN OMMETJE LATEN MAKEN, FYSIEK DE RUIMTE GEVEN - EEN SPEL LATEN SPELEN WAARBIJ FOCUS VEREIST IS [SIMON SAYS, TETRIS ETC.] - UITDAGENDE LICHAAMELIJKE/MENTALE ACTIVITEIT [JONGLEREN, DIABOLO, ENZ.] - ADEMHALINGSRESET: [INADEMEN, VASTHOUDEN, UITADEMEN 4-7-8] - PROBEER [ONNODIGE] AANRAKING TE VERMIJDEN

GEBRUIKSVOORWERPEN ZONDER STRUCTUUR [BV. POTLOOD MET GLAD OPPERVLAk] - VOORAAN OF ACHTERAAN IN DE KLASSENOPSTELLING - NIET BIJ PRIKKELZOEKERS ZETTEN

GEEF NEUTRAAL ETEN/DRINKEN, BIJVOORBEELD EEN GLAASJE WATER

GEEF EEN PLAATS ZONDER GEUR - PROBEER ER VOOR TE ZORGEN DAT LEERKRACHTEN/MEDELEERLINGEN GEEN STERKE GEUR HEBBEN

GOOGLE VOOR MEER INFORMATIE OP 'SENSOPATHISCHE HULPMIDDELEN'



De mentale energie op peil houden: zuurstof, eten, drinken, rust en slaap

PRIKKELVERWERKING

ONDERPRIKKELING TE WEINIG PRIKKELS

OVERPRIKKELING TE VEEL PRIKKELS

Prikkel-zoekend

WIL VARIATIE EN MEER

- ENTHOUSIAST, VROLIJK, NIEUWSGIERIG
- VERNIEUWEND EN EXPRESSIEF
- DRUK, WILD, TIKKEN, WIEBELEN EN FRIEMELLEN
- VRAAGT AANDACHT, STELT VEEL VRAGEN
- PRAAT, LOOPT DOOR DE KLAS
- SNEL AFGELEID, VAN DE HAK OP DE TAK
- ONGEORGANISEERD



Verhogen van hoeveelheid prikkels
Onderzoeksruijnte activeren door meer te denken

EXTERNALISEREND GEDRAG



Prikkel-bewust

MIST NIETS

- OPMERKZAAM, GEVOELIG, LET OP DETAILS, KIESKEURIG
- REAGEERT GEPRIKKELD, BOOS, GEÏRRITEERD
- SCHIET SNEL IN HET ROOD
- KAN SLECHT TEGEN GRAPPEN
- EN ALS IETS NIET VOLGENS DE REGELS GAAT
- IS STAR EN NIET FLEXIBEL
- SNEL AFGELEID, VRAAGT ANDEREN STIL TE ZIJN



Verlagen van hoeveelheid prikkels
Onderzoeksruijnte activeren door meer te denken

Prikkel-onbewust

MIST VAN ALLES

- ONOPVALLEND, GEMAKKELIJK IN ONGANG, FLEXIBEL, HUMOR
- MAAKT ZICH NIET SNEL DRUK, ONGEORGANISEERD
- DROMERIG, VERWARD, ONOPMERKZAAM
- VRAAGT GEEN AANDACHT
- LIJKT AFWEZIG, REAGEERT NIET OP AANSPREKEN
- DWAALT MAKKELIJK AF
- KRIJGT INSTRUCTIE NIET MEE, TAAK NIET AF



Verhogen van hoeveelheid prikkels
Gewoontenmagazijn activeren door meer te doen

INTERNALISEREND GEDRAG



Prikkel-vermijndend

WIL MEER VAN HETZELFDE EN VERDER NIETS

- SERIEUS, NETJES, ROUTINEMATIG, GEORDEND EN VASTHOUDEND
- PROBEERT DE SITUATIE TE CONTROLEREN
- VERZET ZICHT TEGEN VERANDERINGEN
- VERMIJDT ONVOORSPELBARE SITUATIES
- IS STAR EN NIET FLEXIBEL
- ZOEKT EEN RUSTIGE PLEK
- SCHERMT ZICH AF VOOR PRIKKELS



Verlagen van hoeveelheid prikkels
Gewoontenmagazijn activeren door meer te doen

INTERVENTIES EN HULPMIDDELEN

#HULPLIJNEN ONDERPRIKKELING

ALGEMEEN: OVERLEGGEN MET DE LEERLING WAT VOOR HEM/HAAR HELPEND IS - WERKT NIET ZOZEER ROUTINEMATIG, TE COMPENSEREN DOOR HET GEBRUIK VAN - EEN TO-DO LIJSTJE, CHECKLIST, AGENDA, ENZ.

NAAR MUZIEK LATEN LUISTEREN - RUSTIG GEPRAAT OP DE ACHTERGROND -



FELLE KLEUREN IN TAAK OPNEMEN - VOEG VISUEEL MATERIAAL TOE - GEBRUIK CONCRETE MATERIALEN -



WIEBELKUSSEN, BALANCE BOARD, ZITBAL OF DRAAISTOEL - EVEN LATEN LOPEN OF BEWEGEN - OP DE GROND OF AAN EEN STATAFEL WERKEN - UITDAGENDE LICHAAMELIJKE/MENTALE ACTIVITEIT [JONGLEREN, DIABOLO, ENZ.] - ADEMHALINGSRESET: [INADEMEN, VASTHOUDEN, UITADEMEN 4-7-8] -



TANGLE, FIDGET CUBE, GUM, STRESSBAL, KNUFFEL, ARMBANDJE, SQUISHY, KLEI - SENSOPATHISCHE OF CONCRETE MATERIALEN -



LAAT ZUGEN OP IETS EETBAARS - KAUGOM - KAUKWETTING OF - ARMBAND - KAUBARE POTLOODKOP -



GEURTJE SPRAYEN - VOORWERP MET GEUR [GUM, PEN] -



INTERVENTIES EN HULPMIDDELEN

OVERPRIKKELING #HULPLIJNEN

ALGEMEEN: OVERLEGGEN MET DE LEERLING WAT VOOR HEM/HAAR HELPEND IS - BRIEFJE 'NIET STOREN' OPHANGEN

- GELUIDDEMPENDE HOOFDTELEFOON [NOISE CANCELLING] - WERKEN IN STILLE RUIMTE - SLUIT DEUREN EN RAMEN - TAKEN ZONDER GELUIDSEFFECTEN

- STUDY BUDDY - SLUIT GORDIJNEN - DEK INFORMATIE AF - RUSTIGE AANKLEDING OMGEVING - VRAGEN TE CONCENTREREN OP EEN DING - GEEN TAKEN MET VISUELE EFFECTEN OF DRUKKE KLEUREN

- TOT 10 TELLEN, RUSTGEVENDE OEFENINGEN, MINDFULNESS/YOGA - EVEN EEN OMMETJE LATEN MAKEN, FYSIEK DE RUIMTE GEVEN - EEN SPEL LATEN SPELEN WAARBIJ FOCUS VEREIST IS [SIMON SAYS, TETRIS ETC.] - UITDAGENDE LICHAAMELIJKE/MENTALE ACTIVITEIT [JONGLEREN, DIABOLO, ENZ.] - ADEMHALINGSRESET: [INADEMEN, VASTHOUDEN, UITADEMEN 4-7-8] - PROBEER [ONNODIGE] AANRAKING TE VERMIJDEN

- GEBRUIKSVOORWERPEN ZONDER STRUCTUUR [BV. POTLOOD MET GLAD OPPERVLAK] - VOORAAN OF ACHTERAAN IN DE KLASSENOPSTELLING - NIET BIJ PRIKKELZOEKERS ZETTEN

- GEEF NEUTRAAL ETEN/DRINKEN, BIJVOORBEELD EEN GLAASJE WATER

- GEEF EEN PLAATS ZONDER GEUR - PROBEER ER VOOR TE ZORGEN DAT LEERKRACHTEN/MEDELEERLINGEN GEEN STERKE GEUR HEBBEN

GOOGLE VOOR MEER INFORMATIE OP 'SENSOPATHISCHE HULPMIDDELEN'



De mentale energie op peil houden: zuurstof, eten, drinken, rust en slaap