

# 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 ZICH 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 -  
NAAR WHITE NOISE 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 -  
KAUWGOM -  
KAUWKETTING OF - ARMBAND -  
KAUWBARE POTLOODKOP -

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



## Interventies en hulpmiddelen

#HULPLIJNEN overprikkeling

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] -  
PROBEEER [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 -  
PROBEEER 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 ZICH TEGEN VERANDERINGEN
- VERMIJDT ONVOORSPELBAAR 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 -  
NAAR WHITE NOISE 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 -  
KAUWGOM -  
KAUWKETTING OF - ARMBAND -  
KAUWBARE POTLOODKOP -



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



## Interventies en hulpmiddelen

#HULPLIJNEN **overprikkeling**

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