

THE GENTLE KIDD

Afstemmen en reguleren: helpen ontspannen



www.thegentlekidd.com

Over 'ontprikkelen'

Vaak denken we bij ontprikkelen meteen aan overprikkeld zijn en het wegnemen van prikkels. Ontprikkelen gaat niet over het zich ontdoen van prikkels, maar wel over het verwerken van prikkels. Soms kan het helpen om prikkels te beperken, maar soms ook net niet.

Ontprikkelen gebeurt heel vaak door net specifieke prikkels aan te bieden: denk aan een knuffel, een lange wandeling of simpelweg jouw aanwezigheid bij bedtijd die je kindje meteen tot rust brengt.

Wat precies werkt voor jouw kindje om te ontprikkelen is heel erg individueel. Het is zinvol om even na te denken over het prikkelprofiel van je kindje. Naar welke prikkels gaat je kindje steeds op zoek? En wat is het effect van elk van die prikkels? Welke brengen rust en welke brengen onrust? Welke prikkels vermijdt je kindje liever? Wat gebeurt er als die prikkels er toch zijn? Wat helpt er dan om weer te aarden?

Vervolgens kan je gaan kijken welke ontprikkelende activiteiten jouw kindje zouden kunnen helpen. Denk vooral aan wat werkt en makkelijk te integreren valt voor jullie unieke gezin.

ONTPRIKKELEN



Bewegen (tot fysieke uitputting): lopen, springen, rollen, fietsen, steppen, trappen doen, wandeling, kruipen, ...

Dansen, ritmische bewegingen, wandelen als een krab,...

Parcours, speeltuin, schommel, glijbaan, wip wap, slingeren, door een tunnel kruipen, turnen, waterspel,...



Huid-op-huid, knuffelen, berenknuffel, kusjes, knuffelbeer of lakentje met bekende geur

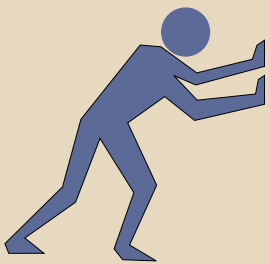
Diepe ademhaling, box ademhaling (4 seconden in, 4 seconden pauze, 4 seconden uit, 4 seconden pauze).

Praten, langs elkaar zitten, hand vasthouden

Massage, de dag doorlopen, een dutje doen, een badje

ONTPRIKKELLEN

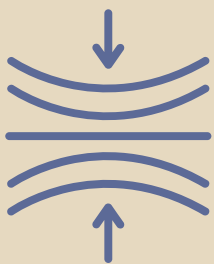
Vloer vegen, tafel afvegen, opruimen, bed opmaken,...



Knijpen, duwen tegen een muur of zwaar voorwerp

Sleuren met objecten

Hangmat, schommelstoel, ondersteboven hangen, evenwicht zoeken, vliegend tapijt (kindje ligt op een doek die je voorttrekt), wobbel



Knijp- of drukmassage, verzwaringsdeken (4j+ in overleg met arts of kine bij langdurig gebruik)

Zuigen, borstvoeding, drinken door een rietje

Draagzak, 'baby-burrito' (oprollen in een deken of mat)

Fidget, bijtspeeltje (occasioneel)

Knapperige voeding, zandbak, blote voeten,...

ONTPRIKKELEN



Zonlicht, daglicht, buiten spelen

Lichten dimmen, schemer bij bedtijd

Schermen vermijden in de 2u voor bedtijd

Lavalamp, sterrenprojectie



Raam openen, fluitende vogeltjes, water geluiden

Witte ruis, ssshhh, baarmoedergeluiden

Muziek luisteren (bv. 'The Lullababies'), slaapmeditatie (bv. 'Slaaapie'), slaapverhalen