

THE GENTLE KIDD

Allerlei prikkels: prikkelzoekend en prikkelvermijdend



www.thegentlekidd.com

Allerlei prikkels



Gehoor: geluiden



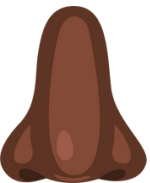
Zicht: alles wat we zien



Proprioceptie:
jouw lichaam in relatie
tot de wereld



Tast: alles wat we voelen



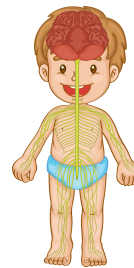
Geur: wat we ruiken



Smaak: proeven



Vestibulair: evenwicht en coördinatie



Interoceptie:
Signalen vanuit eigen
lichaam

Allerlei prikkels: voorbeelden



Slaapliedje, witte ruis



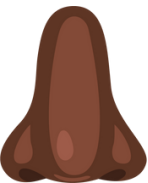
Mama zien, donker op kamer



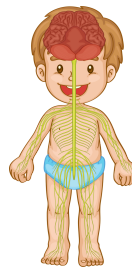
hand op je eigen buik
leggen, controle over
de ademhaling



Ouder voelen, knuffeltje voelen



Mama geur op lakentjes



Honger en dorst
voelen



Melk proeven



Wiegen, yogabal bouncen

Prikkelzoekend



- Steeds in beweging, op zoek naar prikkels
- Zijn snel overprikkeld, maar kennen geen 'rem'
- Houden van fysieke inspanning
- Moeilijk stil zitten (bv. aan tafel)
- Hyperactiviteit
- Over- of ondergevoeligheid voor prikkels

Tips

- Kies gepaste slaapassociaties (zoals bv. wiegen, bouncen, diepe druk massage, slaapliedje, berenknuffel,...)
- Zorg voor voldoende beweging doorheen de dag
- Bouw momentjes van ontprikkelen in, al dan niet binnen het slaapritueel: vangertje, vliegend tapijt (kindje ligt op een deken en jij trekt voort), ondersteboven hangen, worstelen, springen op trampoline,...
- Help op het juiste moment prikkels te beperken, ook al lijkt je kindje er geen genoeg van te krijgen.

Prikkelvermijgend



- Snel overweldigd door bepaalde prikkels
- Snel gedysreguleerd bij minimale prikkels
- Verkiezen rustige activiteiten en omgevingen
- Overgevoeligheid voor prikkels

Tips

- Bekijk goed de slaapomgeving: voldoende donker, voldoende stil, niet teveel stimulatie via meubilair en speelgoed,...
- Wees aandachtig voor te veel of te drukke planning
- Stem je slaapritueel af: een badje of zorgende activiteiten (verversen, tanden poetsen,...) zet je best bij de start van het ritueel en kunnen overstimuleren
- Stem slaapassociaties af: test bv. uit of witte ruis helpt of net te stimulerend is
- Voorzie voldoende tijd om tot rust te komen, via bv. boekjes lezen samen
- Bouw momenten van ontprikkelen in

Belangrijke nuance

Vaak vallen kinderen niet resoluut in de categorie van 'prikkelvermijdend' of 'prikkelzoekend', maar hebben ze een uniek prikkelprofiel (dat mogelijks meer leunt naar het ene of andere).

Zo kan een kind erg prikkelvermijdend zijn t.a.v. geluiden (bv. snel geagiteerd door luide muziek), maar net prikkelzoekend zijn op vlak van vestibulaire input (graag wiegen, schommelen, fysieke inspanningen doen,...).

Je kan dus aan de slag gaan met tips vanuit beide prikkelprofielen om te kijken wat past bij jouw kindje.