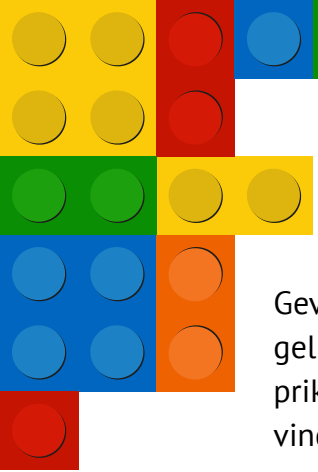




Oefeningen: Prikkelverwerking bij gevoelige kinderen

Gevoelige kinderen kunnen overweldigd raken door prikkels uit hun omgeving, zoals geluiden, geuren, bewegingen of emoties van anderen. Het goed leren reguleren van deze prikkels helpt hen om zich beter te voelen en hun energie in balans te houden. Hieronder vind je verschillende oefeningen die kunnen helpen bij de prikkelverwerking.

1. Grondingsoefening: Voeten op de grond

- 👉 Doel: Kinderen helpen zich geaard en stabiel te voelen.
- ✅ Laat je kind rechtop staan of zitten met beide voeten plat op de grond.
- ✅ Vraag hen om bewust te voelen hoe de voeten de grond raken.
- ✅ Laat ze hun tenen bewegen en zich voorstellen dat ze als een boom stevig in de aarde staan.
- ✅ Adem samen diep in en uit (4 tellen in, 4 tellen uit).

2. Drukpuntmassage (Diepe druk stimulatie)

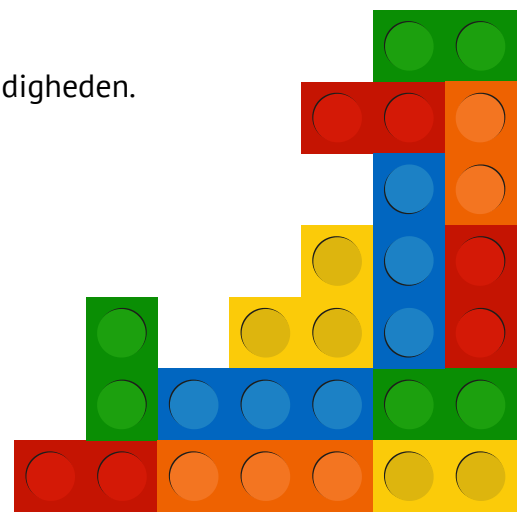
- 👉 Doel: Ontspanning en regulatie van het zenuwstelsel.
- ✅ Masseer zachtjes de handen, armen of schouders van je kind met stevige, ritmische druk.
- ✅ Gebruik een stressbal of een sensorisch speeltje voor extra druk op de handen.
- ✅ Een verzwaringsdeken kan ook helpen bij ontspanning.

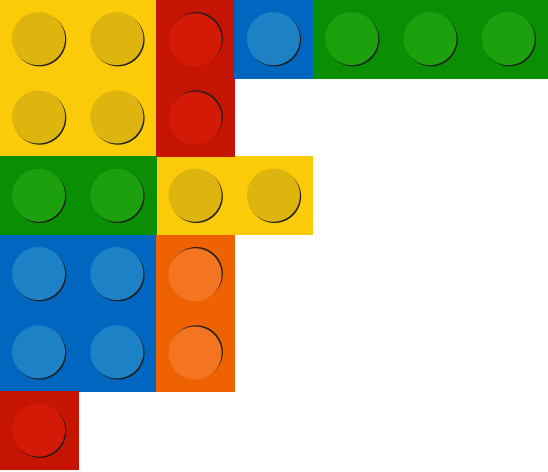
3. Ademhalingsoefening: Ballonademhaling

- 👉 Doel: Rust brengen bij overprikkeling.
- ✅ Vraag je kind om zich voor te stellen dat er een ballon in hun buik zit.
- ✅ Laat ze diep inademen door de neus en de 'ballon' vullen.
- ✅ Laat ze langzaam uitademen door de mond en de 'ballon' leeg laten lopen.
- ✅ Herhaal 5-10 keer voor een kalmerend effect.

4. Teken- of kleurmeditatie

- 👉 Doel: Prikkelverwerking door creativiteit.
- ✅ Geef je kind papier en kleurpotloden of stiften.
- ✅ Laat hen zonder oordeel tekenen of kleuren, liefst in rustige omstandigheden.
- ✅ Vraag hen om gevoelens in kleuren of vormen te vertalen.
- ✅ Eventueel een ontspannende muziklijst opzetten.





5. Beweegpauzes en diepe druk oefeningen

- 👉 Doel: Fysieke spanning loslaten en reguleren.
- ✅ Spring 10 keer op en neer om spanning af te voeren.
- ✅ Laat je kind zichzelf stevig inpakken in een deken of tegen een muur leunen.
- ✅ Oefen 'beertje lopen' (op handen en voeten lopen) of 'kruiwagenlopen' met een volwassene.

6. Geluidfilteringsoefening

- 👉 Doel: Omgaan met geluidsprikkels en focus verbeteren.
- ✅ Laat je kind luisteren naar rustgevende muziek of natuurgeluiden met een koptelefoon.
- ✅ Gebruik oordoppen of noise-cancelling koptelefoons bij overprikkeling.
- ✅ Creëer een stille hoek in huis waar je kind zich even kan terugtrekken.

7. Voelbak of sensorische doos

- 👉 Doel: Tactiele prikkelverwerking stimuleren.
- ✅ Vul een bak met rijst, bonen, scheerschuim of zand.
- ✅ Laat je kind erin voelen, schrapen of spelen met kleine objecten.
- ✅ Vraag hen om voorwerpen met gesloten ogen te herkennen.

Wat nu?

Wil je meer weten over hoe je je gevoelige hoogbegaafde kind kunt ondersteunen bij prikkelverwerking? Bekijk onze programma's en workshops speciaal voor gevoelige hoogbegaafde kinderen en hun ouders!

