

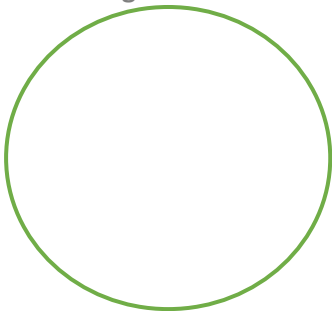


In dit werkboekje kun je aan de hand van een aantal opdrachten inzicht krijgen wanneer er sprake is van overprikkeling en wat je in het vervolg zou kunnen doen om overprikkeling tegen te gaan.

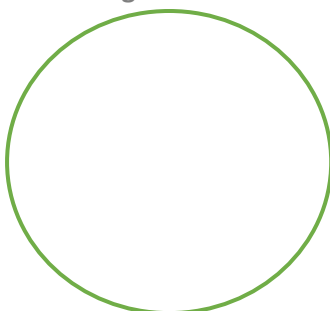
Je ziet hier zeven rondjes. Beeld je in dat de rondjes jouw gezicht zijn. Voor iedere dag een nieuw gezicht.

Teken hoe jij je voelde vandaag.

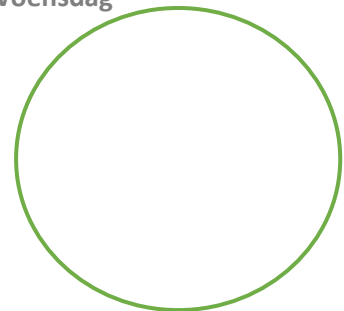
Maandag



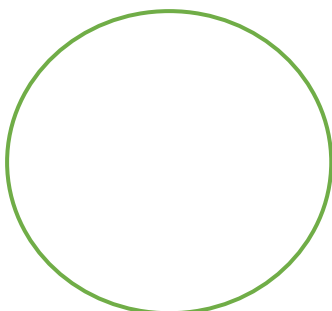
Dinsdag



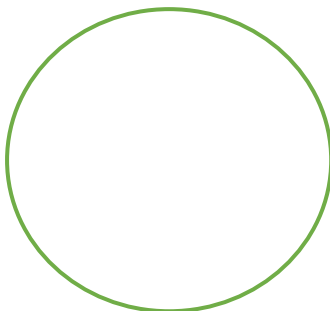
Woensdag



Donderdag



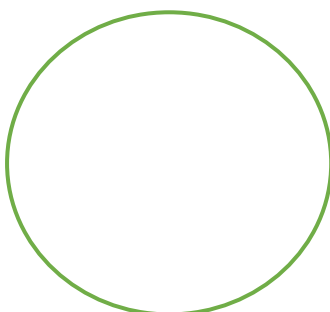
Vrijdag



Zaterdag



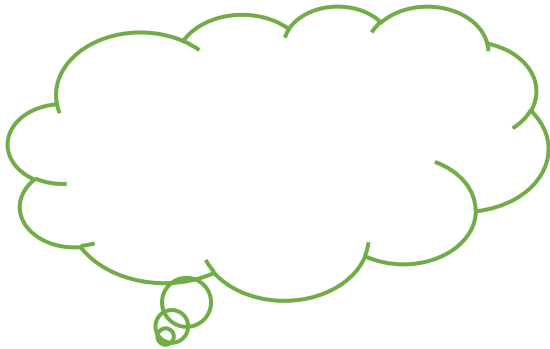
Zondag



Tij vindt
COACHING EN ADVIES

Bedenk ook iedere dag waarom je het gezichtje zo tekende. Was er iets heel leuks dat je deed lachen? Gebeurde er iets waardoor je heel boos werd? Probeer het hieronder maar eens op te schrijven.

Maandag



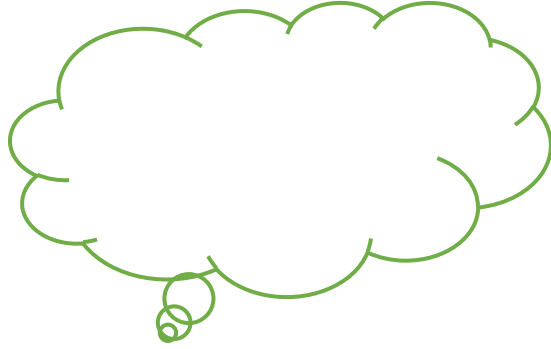
Dinsdag



Woensdag



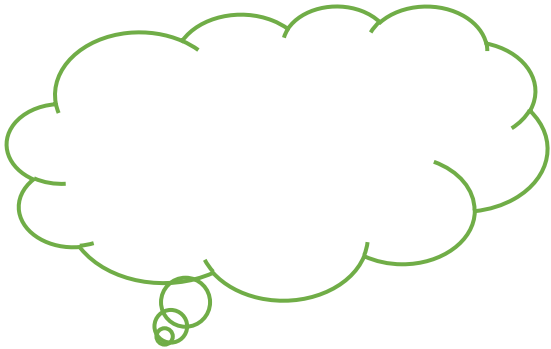
Donderdag



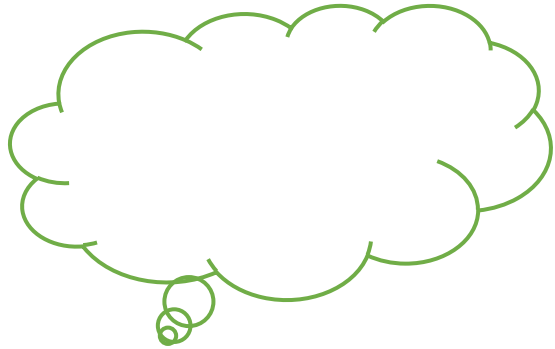
Vrijdag



Zaterdag



Zondag



Probeer nu samen te kijken of er dagen of situaties zijn geweest waar jouw kind de volgende keer anders mee om wil gaan. Een voorbeeld:

Ik voelde mij heel moe en hierdoor verdrietig op maandag. Ik wil mezelf niet heel moe en hierdoor verdrietig voelen. Een oplossing zou kunnen zijn: Als ik mezelf moe voel, dan geef ik dit aan bij de juf, de oppas, bij papa en mama en mag ik even tot rust komen. Hoe kom jij goed tot rust? Lees je dan een boekje, ga je even tekenen, of misschien zit je op school en mag je even op de gang werken of een koptelefoon opzetten? Vind je het fijn om even te kleien of met speelzand te spelen?

Schrijf hier je eigen tips op:

Maandag

.....

.....

.....

Dinsdag

.....

.....

.....

Woensdag

.....

.....

.....

Donderdag

.....

.....

.....

Vrijdag

.....

.....

.....

Zaterdag

.....

.....

.....

Zondag

.....

.....

.....