

# E-book DIY thuisregulatie

Regulatie van en door  
zintuiglijke prikkels

DIY: Do it Yourself ☺

copyright © 2021 Sensory Lab Academy



Sensory **Lab**  
Academy

# Leuk dat je ons E-book hebt gedownload!

## Welkom bij Sensory Lab Academy!

Wij zijn Karen en Angela. Samen hebben wij een passie voor zintuiglijke prikkelverwerking.

Waarom? We merken elke dag in ons werk als therapeut dat je door goed kijken naar de zintuiglijke prikkelverwerking van mensen om je heen heel veel gedrag kunt ontrafelen. En dat geldt voor jong en oud!

We willen deze kennis graag met jullie delen en daarom is Sensory Lab Academy ontstaan. We bieden kwalitatieve scholing, maar toch op een laagdrempelige manier. Dit E-book laat je kennis maken met een van de aspecten uit onze scholingen: leren jezelf of de mensen om je heen te reguleren gedurende de dag.

We wensen je veel leesplezier en hopelijk tot snel bij Sensory Lab Academy!

Angela Karen



# Inhoud

Wat is zintuiglijke prikkelverwerking?	4
Arousal en regulatie	6
Reguleren door voelen	7
Reguleren door bewegen	8
Reguleren door diepe druk	9
Reguleren door ruiken	10
Reguleren door zien	11
Reguleren door horen	12
Reguleren door een mond prikkel	13
Multisensorische time-in plek	14
Colofon	15
Meer weten	16

NB. In het E-book schrijven we steeds over 'je kind'. Natuurlijk zijn de tips ook bruikbaar voor jezelf, je cliënten, volwassenen en soms ouderen. Vaak wel met aanpassingen vanuit je eigen creativiteit.

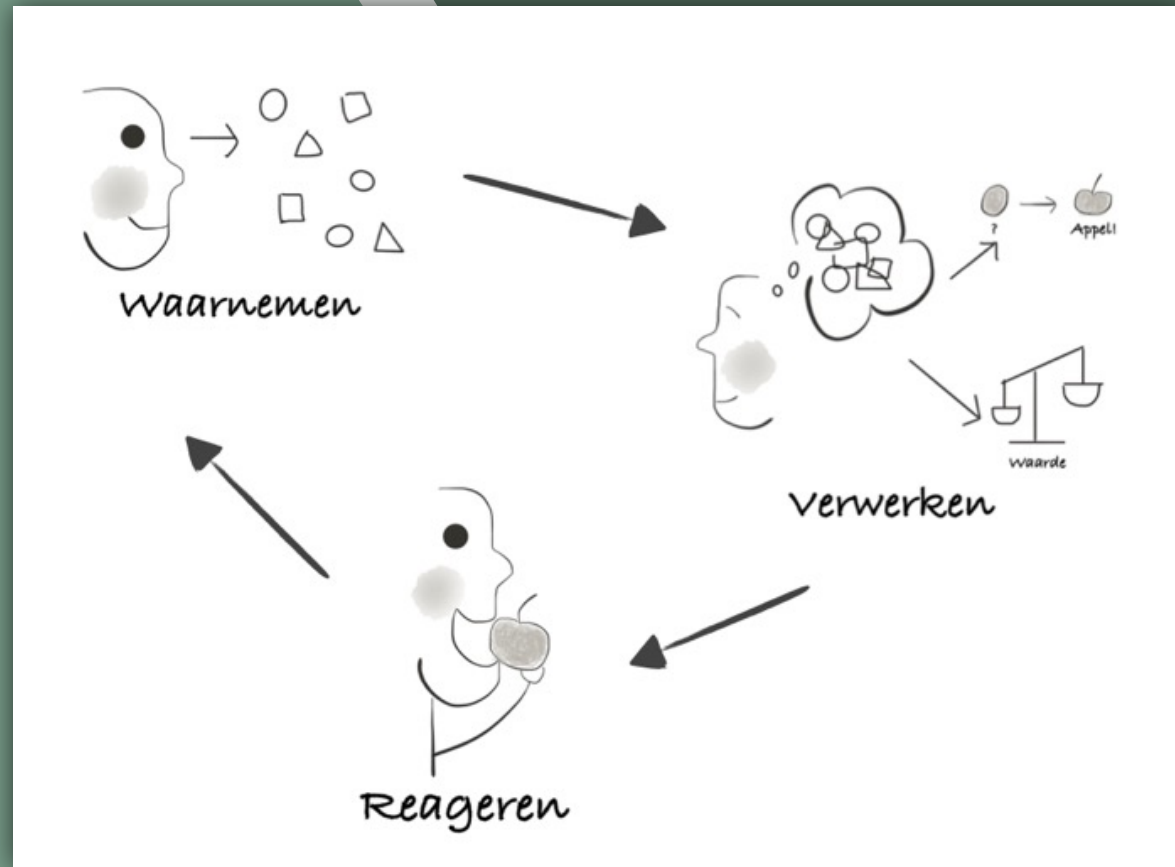
# Wat is zintuiglijke prikkelverwerking?

De hele dag door nemen we informatie op uit de wereld om ons heen én uit ons eigen lichaam. Vervolgens reageren we op die informatie. Dat noemen we zintuiglijke prikkelverwerking, ofwel sensorische informatieverwerking. Dit is een neurologisch proces.

Dit proces verloopt vaak onbewust. Het heeft echter veel invloed op ons welbevinden, leren en gedrag.

Als we bijv. iets zien, zoals de vormen op dit plaatje, dan moeten we deze kijk-prikkel eerst verwerken en matchen met herinneringen en gevoelens die dat oproept. Pas dan kunnen we erop reageren.

Als dit proces hapert, te langzaam gebeurt of juist te vaak of te snel, dan spreken we van problemen in de zintuiglijke prikkelverwerking.



# Wat is zintuiglijke prikkelverwerking?

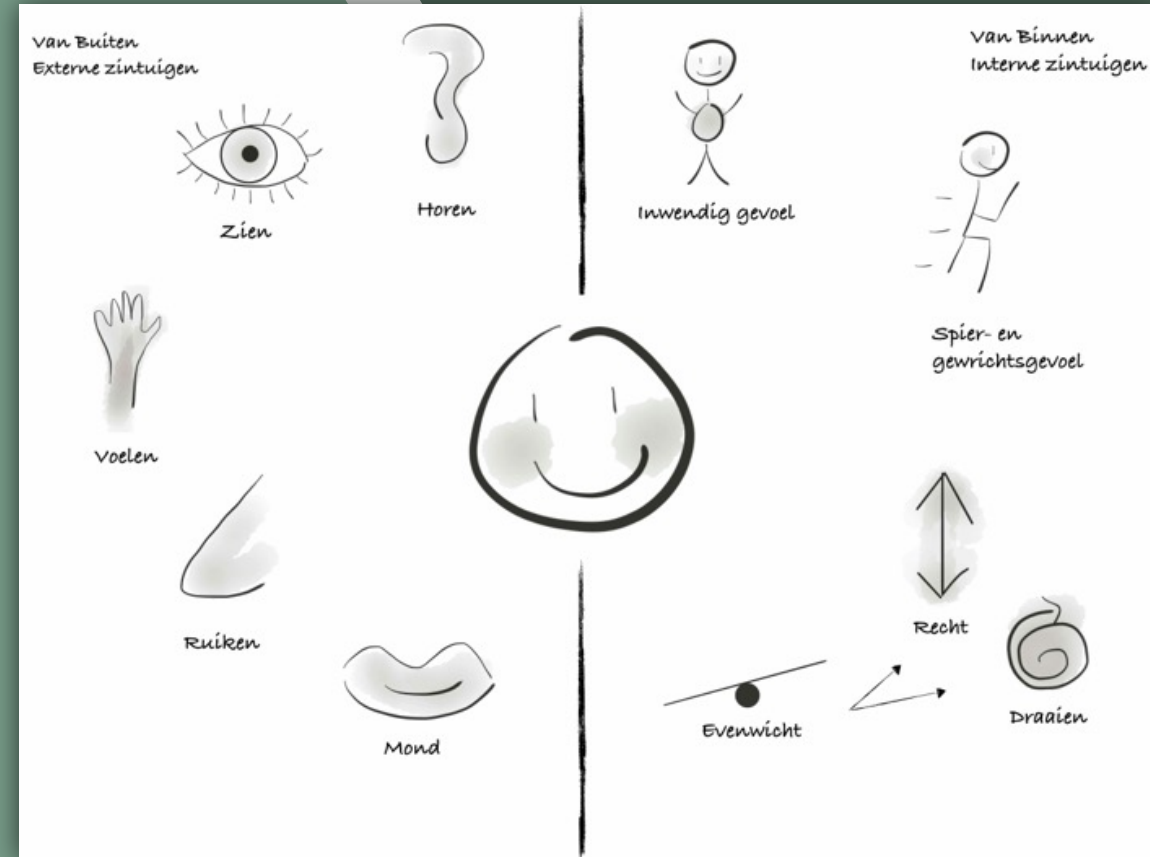
Het proces van zintuiglijke prikkelverwerking is complex, verloopt razendsnel en vaak via diverse zintuigsystemen tegelijk. We kunnen onderscheid maken tussen de externe zintuigen; die nemen informatie van buiten je lichaam waar en de interne zintuigen die waarnemen wat er in ons lichaam gebeurt.

De externe zintuigen (her)kennen we allemaal wel. Echter de interne zintuigen zijn vaak wat minder bekend. En juist die zijn zo belangrijk!

Het evenwichtsorgaan en het spier- en gewrichtsgevoel geven je veel informatie over de positie van je lijf in de ruimte, beweging en zorgen mede voor een goede houding.

Het inwendig gevoel kun je ook wel vertalen in je buikgevoel. Denk maar eens aan hoe goed je je kunt concentreren als je heel erg naar de wc moet of als je honger hebt. De info uit je organen heeft veel invloed op je welbevinden.

Wil je meer weten over zintuiglijke prikkelverwerking en dit proces goed ontrafelen? Lees er dan meer over in het boek van Karen: 'Help, Zintuiglijke prikkels!'





# Arousal & regulatie

Nu we kennis hebben gemaakt met de diverse zintuigen kunnen we kennis maken met het begrip arousal. Arousal kun je vertalen in 'waakzaamheid' of 'staat van zijn'.

De hoeveelheid prikkels die je moet verwerken en de gevoelens die deze prikkels oproepen, bepalen welke 'staat van zijn' je hebt.

Zintuiglijke prikkels kunnen je arousal verhogen of verlagen.

Denk maar eens aan de prikkels van een lekker warm bad, met gedempt licht en zachte muziek. Of juist een fietstocht in de kou, in druk verkeer.

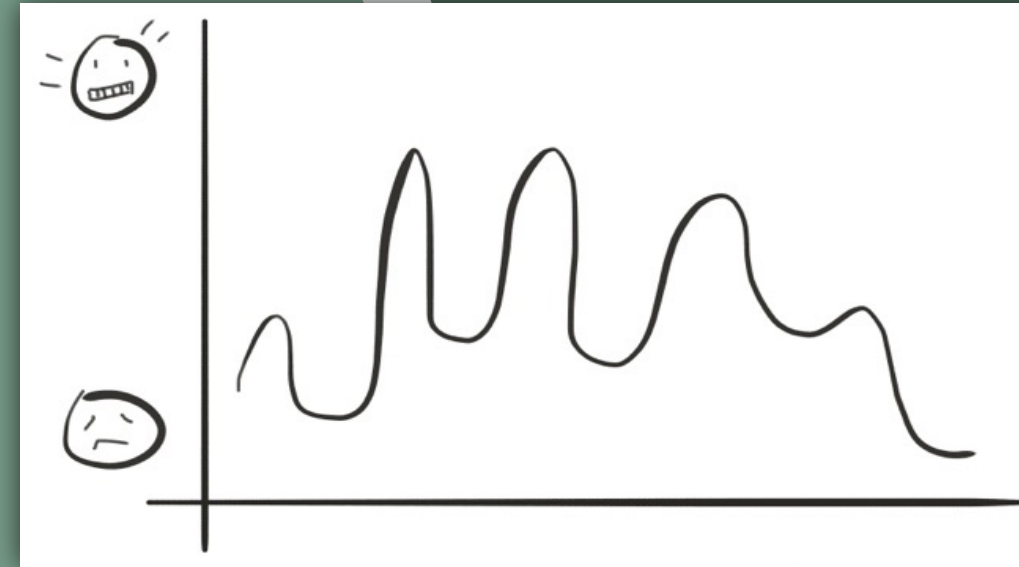
Wat doet dat met je arousal?

Dat klinkt logisch, toch? Maar als we dat weten, dan kunnen we zintuiglijke prikkels toch veel meer inzetten om te ontspannen of om juist te kunnen focussen? En dat gebeurt nog niet altijd.

Weghalen van prikkels gebeurt vaak wel. Maar vergeet geen prikkels toe te voegen!

Op de volgende pagina's geven we bij ieder zintuig een voorbeeld van een regulerende activiteit: een activiteit waardoor arousal hoger of juist lager kan worden.

*Dit E-book is een eerste kennismaking met deze aanpak. Het beschrijft globale tips en trucs die bij veel kinderen goed werken. We gaan echter niet in op de diverse gedragsprofielen of op het waarom men deze prikkels zoekt. Meer informatie en nuance in de aanpak vind je in onze cursussen.*



# Reguleren door voelen



## Knikker handschoen

Is er bij jou ook vaak 1 handschoen spoorloos? Goed nieuws. Er is nu een bestemming voor die eenzame handschoen in de la!

Maak van die handschoen een friemel-object! Naai kris kras in de palm van de handschoen (met de naaimachine of met de hand) een lijn. Stop 1 of meerdere knikkers in de hand en maak de handschoen bij het manchet dicht.

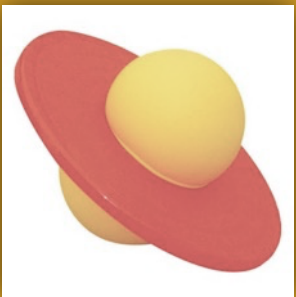
De knikker kan heen en weer een weg vinden in de vingers en in de palm. Nu heb je een heerlijk zachte, geluidloze, maar ook uitdagende fidget (friemel) gemaakt.

Zet deze in als je kind vaak friemelt aan kleding, haren of spullen. Gebruik het bijv. aan tafel, op de bank of juist in de klas.

### *Nog meer?*

Maak een friemelmand of tasje met diverse fidgets erin! Ideaal voor in de auto.

# Reguleren door bewegen



# Haal je buiten-speelgoed naar binnen!

Nu het winter is, wordt er toch minder of minder lang buiten gespeeld. En dat is jammer!

Voor iedereen werkt bewegen regulerend op het arousal. En we willen dan vooral pittige bewegingen die een boost geven aan het spier- en gewrichtsgevoel. Denk aan: springen, duwen, trekken, slepen, kruipen, enz.

En denk dan hierbij eens aan al het speelgoed in de schuur. Haal dit speelgoed naar binnen! Die loopklossen, grote bal of skateboard zijn ook bruikbaar binnen. Er zijn online veel alternatieven voor binnen te vinden. Zoals de wobbel, een binnen-trampoline, airtrack, slack-line, balanstol, pedalo, rola, enz. Zoek maar eens op!

En heb je al eens aan schommelhaken binnen gedacht? Met bijv. een trapeze of ringen? Vergeet ook je eigen trap, kussens, matrassen, dekens en een oud luchtbed niet.

## *Nog meer?*

Er zijn ook veel beweeg-oefeningen online te vinden. Denk aan yoga, beweegchallenges op you-tube en een persoonlijke favoriet, de boeken van Nelson:

bijv. 'Nelson's acrobatenboek', Rika Taeymans.



# Reguleren door diepe druk



## Zwaargewicht

We hebben het al gehad over het belang van de interne zintuigen en dan met name het spier- en gewrichtsgevoel. Naast bewegen is ook diepe druk een sterk regulerende prikkel.

Wat is diepe druk? Denk aan het gevoel van een stevige knuffel; die diepe druk op je lijf bedoelen we. Dat geeft vaak een rustgevend gevoel. Dit kun je ook bereiken door het inzetten van verzwaarde materialen. Misschien ken je een verzwaringsdeken al. Maar denk ook eens aan een knuffel of kussen verzwaren. Voeg aan een grote knuffel rijst of bonen toe. Wij gebruiken vaak 5 kilo voor een kussen/knuffel van ongeveer 50 x 50 cm.

Gebruik de knuffel tijdens ontspannen op de bank of juist in combinatie met bewegen in de hangmat of andere speelplek.

### *Nog meer?*

Er zijn ook tunnels, cocons van dunne stof waar je in kunt kruipen. Zoals de body-sox of de slaaptunnel voor in bed. Ook dit kan een sterk regulerende prikkel zijn. En ook eenvoudig zelf te maken!

# Reguleren door ruiken



## Geur op zak

Wat is jouw favoriete geur? En hoe rook het vroeger bij oma? We herinneren het ons allemaal... (of het nu prettig was of juist niet)

Geuren hebben enorm veel invloed op onze regulatie. Ze zijn dan ook goed in te zetten als dempende prikkel. Binnen, maar ook buitenshuis.

Probeer samen een aangename geur te ontdekken en zorg dat je die bij je hebt in situaties met veel prikkels, of die spannend zijn. Denk hierbij dan aan die geur toevoegen aan een sjaal of klein knuffeltje.

Ook kun je zelf een geurzakje maken wat je bij je kunt dragen. Als laatste tip zijn er ook geurkettingen te koop.

Lastig om een favoriete geur te vinden? Ontdek samen bekende geuren zoals lavendel, citrus enz. Gedroogde lavendel of een druppel etherische olie kan onopvallend al veel effect geven.

### *Nog meer?*

Combineer de geurprikkel, met een tastprikkel. Dus voeg aan een friemeldoek een geur toe. Een dubbele regulerende prikkel!

# Reguleren door zien



# Meer dan een scherm

Bij een kijkprikkel denk je misschien al snel aan een scherm; een filmpje kijken op de Ipad of TV is toch vaak een favoriete activiteit.

En het kan zeker rust geven. Echter regulerend is het niet. Het zet als het ware het arousal even op pauze. Na een filmpje is het arousal nog even hoog of laag. En dan heeft ook het soort filmpje (of game) nog invloed. Maar wat zijn dan wèl regulerende kijkprikkel?

Een boek lezen of een stripboek bekijken kan goed werken. En wat denk je van (oude) foto's bekijken? In een fotoboek of toch op de iPad/telefoon. Het zijn dan de positieve herinneringen bij deze kijkprikkel die regulerend werken. Zeker als je het combineert met een rustgevende zitplek met misschien wel diepe druk.

Maar denk ook eens aan een echte kijkprikkel: een zandloper, caleidoscoop, zachte projectie-zaklamp, lichtbal, glitterstaaf, lavalamp enz. Er is een hoop te vinden.

## ***Nog meer?***

Vaak zijn deze dingen ook direct een tast-prikkel en kunnen mooi erbij in het friemelmandje. Geef deze een centrale plek in huis. Bijv. bij de bank, bij een chill-plek of aan de keukentafel.

# Reguleren door horen



## Dat klinkt als muziek in....

Muziek.... Bij die regulerende werking kan iedereen zich wel iets voorstellen. Maar we weten ook dat het heel persoonlijk is. Ga met je kind op zoek naar muziek die rustgevend is. En misschien is dat wel heel iets anders dan zijn of haar favoriete artiest. Over de effecten van klassieke muziek is ook veel geschreven. Ontdek samen wat werkt.

Maar denk ook eens aan andere rustgevende geluiden. Sommigen vinden het tikken van de regen heerlijk, en sommige mensen juist niet.

In een white-noise app vind je een verzameling mechanische en natuurlijke geluiden die je kunt gebruiken om prikkels te reguleren. Bijv. in een chillplek, in bed of juist tijdens werken. Maar denk ook eens aan het gebruiken van de app in de supermarkt, in een wachtkamer enz.

### *Nog meer?*

Er zijn geleide meditaties, ook voor kinderen. Soms kan dat veel rust geven, ook in het hoofd. Zet deze meditaties of rustige muziek op een oude MP3-speler, zo is er ook geen verleiding om andere dingen te gaan doen op een telefoon of Ipad. Meditaties in boekvorm kun je voorlezen, dan is jouw stem nog een extra rustgevende prikkel.



# Reguleren door een mondpríkkel



## Kauwen, zuígen en blazen

En als laatste de mond. Dit is een sterke regulator. Zowel door de factor smaak, als door alle bewegingen in de mond. De spieren rondom de mond, in de lippen, wangen en van de tong zijn sterk en geven veel input aan het arousal.

Ze werken regulerend en dat weten we allemaal... Denk maar eens aan de baby die op een speen, fles of duim zuigt.

Dus de mond kunnen we veel meer inzetten als regulator gedurende de dag. Denk aan alle kauwmiddelen die er zijn.

Maar denk vooral ook aan andere mondprikkel. Een slok koud water uit een sportbidon is een sterk regulerende prikkel. En een tussendoortje waarop je kind goed moet kauwen werkt ook regulerend; bijv. rozijntjes, droge cornflakes, appel, cracker of een volkoren soepstengel.

### ***Nog meer?***

Check ook de voedingswaardes van wat je kind eet goed. Hoe reageert je kind op eiwitten? Hoe op koolhydraten? Maak op basis hiervan een keuze voor een mondpríkkel, bijv. een knijptoetje (vol eiwitten) of een volkoren cracker (koolhydraten) Beiden zijn het regulerende mondpríkkels. Echter ze doen iets anders voor het inwendige zintuigstelsel in de buik.



# Multi-sensorische time in plek



Ontdek  
samen wat  
werkt!

Zo... we hebben in dit E-book geprobeerd voor elk zintuigstelsel een regulerende activiteit te noemen. Het zijn slechts voorbeelden. En er zijn nog heel veel voorbeelden te noemen.

Maar wat je misschien al wel tussen de regels door leest, is dat je het moet combineren! Reguleer het arousal van je kind gedurende de dag. Dat doe je door te zorgen dat er een rijke omgeving is aan regulerende prikkels. **Bewegen staat hierbij centraal!**

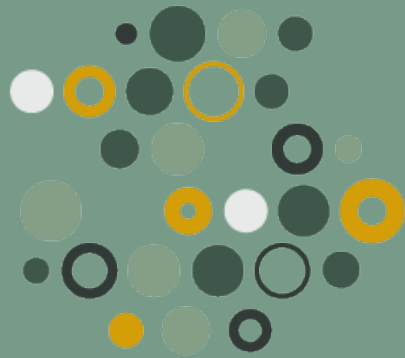
Externe prikkels (uit de omgeving) werken het beste als je ze combineert.

Bijv. in een chill-plek waar je kind tot rust kan komen. Dit noemen we een time-in plek. Dat kan zijn of haar kamer zijn, maar soms is nabijheid ook belangrijk. Denk dan aan een tentje, een hoekje in de woonkamer.

In de time-in plek kunnen bijv. de volgende regulerende prikkels samen komen:

- Zacht kussen en deken (tastprikkel)
- Friemelmandje (tastprikkel)
- Een schommelstoel, bank, schommelboot (beweegprikkel)
- Verzwaarde knuffel, kussen, deken, rekbare cocon (diepe druk)
- Geurzakje, sjaal of vaste knuffel (geur)
- Zandloper, caleidoscoop, lichtbal, lavalamp (kijkprikkel)
- Een knapperig tussendoortje of bidon (mond)
- MP3-speler met rustige muziek (geluid)
- en nog veel meer.

We hopen dat je genoten hebt van al deze ideeën.  
veel succes met het ontrafelen van de  
prikkelverwerking van je kind.  
En vooral veel plezier samen!



Sensory **Lab**  
Academy

## Colofon

DIY thuisregulatie:  
Regulatie van en door zintuiglijke prikkels

E-book van Sensory Lab Academy © 2021

Auteurs: Angela Rozema – van Koeveringe  
Karen de Vriend – de Jong

<http://www.sensorylabacademy.nl>

### Auteursrecht

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## Meer weten?

Kijk voor ons actuele scholingsaanbod op de site:  
[www.sensorylabacademy.nl/scholing](http://www.sensorylabacademy.nl/scholing)

### Voor ouders

- Diverse webinars
- Zicht op je gezin: cursus 2 avonden

### Voor paramedici

- Diverse 1 daagse Masterclasses (met zelfstudie)
- Leerlijn SI specialist (6 dagen en zelfstudie)

### Voor jeugd- & onderwijs professionals

- Diverse webinars
- Kind en gezin in beeld: 2 daagse cursus
- 20 punten voor SKJ



Bestel het boek 'Help, Zintuiglijke prikkels' via de [site](#).

Volg ons ook op:

