WERKBOEK MINI TRAINING

TRIGGERS & SIGNALEN

DE TALENTENTUIN

Welkom!

Schrijf hier in enkele zinnen neer waarom jij deze mini training volgde:

Hi!

Ik ben Els

Ik stel mezelf kort voor...

Ik ben getrouwd met mijn lieve man en ben mama van 2 dochters.
Super lieve, gevoelige en temperamentvolle meiden.
Ook hun hoofdjes lopen regelmatig vol, met soms heftige emoties als gevolg.

Ik heb hier de afgelopen jaren mijn weg in gezocht.
Want ik voelde me ook vaak machteloos en had het gevoel dat bepaalde tips uit theorieboeken niet goed voelden en niet werkten voor ons.
Noch voor mij, noch voor mijn dochters.

Tot ik me ging verdiepen in het afgestemd opvoeden.
Waar alles dus draait op afstemmen:
Afstemmen op je kind en zijn noden
Afstemmen op jezelf als ouder en je eigen behoeften
Afstemmen op de situatie en wat er mogelijk is op dat moment
...

Voor mij biedt afgestemd opvoeden een helder kader waarbinnen ik zelf nog mijn accenten kan leggen en dus mijn eigenheid en die van mijn kinderen kan bewaren. Want dat is ook belangrijk voor me.
En waar mild zijn voor jezelf en je kind voorop staat.

Ik wil jou dit kader ook graag meegeven, dus je zal het doorheen heel mijn visie en aanbod voelen.

Laten we erin vliegen!

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 1: je kind is prikkelgevoelig

Op vlak van de ogen

- [ ] Je kind is gevoelig aan fel licht
- [ ] Je kind merkt het meteen als er iets anders is in een kamer
- [ ] Je kind merkt dingen / details op die iemand anders niet ziet

Op vlak van de oren

- [ ] Je kind vindt geluiden vaak luid
- [ ] Hard lawaai doet pijn aan de oren
- [ ] Je kind schrikt snel van geluiden
- [ ] Je kind merkt details snel op, bv het tikken van een klok

Op vlak van de neus

- [ ] Je kind is gevoelig aan sterke geuren zoals parfum, nagellak,...
- [ ] Je vindt snel dat iets stinkt, bv lijm, kaas, benzine
- [ ] Je kind onderzoekt dingen door eraan te ruiken
- [ ] Je kind ruikt geuren al op verre afstand

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 1: je kind is prikkelgevoelig

Op vlak van de huid

- ☐ Snel last van een etiketje of stof van een trui of shirt
- ☐ Snel last van bv een sok die afzakt
- ☐ Bepaalde zaken voelen niet lekker aan
- ☐ Vindt het niet fijn dat haren of nagels moeten worden geknipt
- ☐ Als je kind zich stoot doet het vaak heel veel pijn

Op vlak van de mond

- ☐ Je kind proeft het meteen als iets anders smaakt
- ☐ Hij/zij vindt het vies als er stukjes / brokjes in het eten zitten
- ☐ Klaagt soms ineens van een vieze smaak in de mond
- ☐ Gevoelig aan uitgesproken smaken zoals pikant, zuur,...

Op vlak van emotionele prikkels

- ☐ Je kind pikt gemakkelijk emoties op van anderen
- ☐ Kan zich dit ook echt aantrekken
- ☐ Hij/zij is gevoelig aan stemmingen en sfeer
- ☐ Eigen stemming kan hierdoor omslaan

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 1: je kind is prikkelgevoelig

Op vlak van sociale prikkels

- ☐ Je kind is gevoelig aan verwachtingen van anderen
- ☐ Je kind gedraagt zich anders in grote groepen
- ☐ Gedraagt zich anders naargelang de personen
- ☐ Is soms terughoudend bij bezoek, nieuwe gezichten
- ☐ Gevoelig aan wat anderen over hem/haar denken

Op vlak van cognitieve prikkels

- ☐ Je kind vindt 2 opdrachten tegelijk uitvoeren lastig
- ☐ Hij/zij vindt op tijd werken lastig
- ☐ Moeite met veel tegelijk onthouden
- ☐ Na school is huiswerk er vaak teveel aan

Op vlak van prikkels van je binnenkant

- ☐ Je kind is sneller prikkelbaar als hij moe is
- ☐ Je kind wordt lastig als hij honger / dorst heeft
- ☐ Je kind klaagt snel als hij het te warm / te koud heeft

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 2: je kind piekert veel

Elk kind piekert wel eens.
Het is heel normaal dat je kind eens baalt of zich zorgen maakt over zaken die hij moeilijk of spannend vindt.
Maar als je kind vaak blijft nadenken en overdenken en hierover nog lang ligt te piekeren en dit overdag niet kan loslaten, kan z'n hoofdje helemaal vol lopen.

Dit kan gaan over "kleine" dingen (bv de juf die haar stem verheft, een geluid dat ze niet kunnen thuis brengen) of grote thema's (het milieu, corona, oorlog,...)

Dit kan ervoor zorgen dat je kind moeilijk in slaap kan geraken omdat z'n hoofdje maar niet stil staat.

Piekert jouw kind vaak?

☐ Ja ☐ Nee

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 3: Er moet nog gepuzzeld worden in het hoofd van je kind

Sommige hoofden hebben meer tijd nodig om informatie goed te begrijpen en te zien hoe bepaalde dingen samen horen.

Een hoofd waarin een berichtje niet in één keer binnen komt maar telkens in kleine stukjes, geraakt sneller vol en heeft meer tijd nodig. Want pas als alle stukjes zijn afgeleverd en verbonden aan eerdere informatie kan het bericht begrepen worden.

Dit is het geval wanneer je kind context nodig heeft om bv een woord of gebaar te interpreteren.

Bv tafels
Bv hand opsteken

Merk je dit bij jouw kind op?

☐ **Ja** ☐ **Nee**

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 4: Zaken gaan niet zoals verwacht

Je kind heeft het lastig:

- ☐ Wanneer een plan niet doorgaat zoals je kind in z'n hoofd had
- ☐ Wanneer het anders loopt dan dat je kind had verwacht
- ☐ Je kind houdt graag controle
- ☐ Je kind bepaalt graag mee
- ☐ Je kind heeft nood aan duidelijkheid en voorspelbaarheid
- ☐ Je kind heeft het lastig met onrecht.

Merk je dit bij jouw kind op?

☐ **Ja** ☐ **Nee**

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 5: Je kind geraakt afgeleid door omgevingsprikkels

- Je kind geraakt snel van de hoofdweg af
- Gedachten slaan zijweggetjes in en verdwalen daar
- Associaties zonder logische overgangen
- Onsamenhangend verhaal vertellen, niet to the point komen
- Denken duurt langer
- Opletten wordt moeilijk

Vb: schoenen in de kast

Geraakt jouw kind gemakkelijk afgeleid door omgevingsprikkels?

☐ **Ja** ☐ **Nee**

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 6: Nieuwe situaties / anders dan anders

- ☐ Je kind heeft het heel lastig met nieuwe situaties
- ☐ Dagen die net anders lopen dan anders zijn moeilijk
- ☐ Je kind komt vaak overprikkeld thuis op dagen zoals bv sinterklaas, carnaval, pyjamadag
- ☐ Je kind houdt van duidelijkheid, houvast en voorspelbaarheid
- ☐ Je kind geraakt vaak moeilijk in slaap de avond voor een spannende dag

Herken jij dit bij jouw kind?

SAUCES

☐ **Ja** ☐ **Nee**

BEVERAGES

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 7: Moetjes

- ☐ Je kind houdt niet van dingen die moéten
- ☐ Je kind zet zich wel eens af tegen regels of afspraken
- ☐ Je kind geraakt overprikkeld op dagen met teveel moetjes
- ☐ Je kind krijgt stress als de dagen te vol zitten
- ☐ Hij/zij wil het graag op een andere / zijn eigen manier doen
- ☐ Je kind houdt niet van keuzes moeten maken en kan hierop blokkeren

Herken jij dit bij jouw kind?

☐ **Ja** ☐ **Nee**

DE 8 TRIGGERS

We overlopen 8 triggers die een vol hoofd kunnen veroorzaken

Trigger 8: Je kind voelt zich niet begrepen

- ☐ Je kind is gefrustreerd als hij niet begrepen wordt
- ☐ Hij /zij wordt boos als hij verkeerd begrepen wordt
- ☐ Je kind uit vaak dat niemand hem begrijpt

Herken jij dit bij jouw kind?

☐ **Ja** ☐ **Nee**

SAUCES

BEVERAGES

8 TRIGGERS VAN EEN VOL HOOFD

Wat zijn de triggers die het hoofd van jouw kind doen vollopen?

Vink de triggers af die van toepassing zijn op jouw kind

JE KIND IS SNEL OVERPRIKKELD

Wanneer je kind heel gevoelig is voor zintuiglijke, emotionele, cognitieve en sociale prikkels die binnenkomen, loopt zijn hoofd sneller vol.

JE KIND PIEKERT VEEL

Wanneer je kind lang blijft nadenken over dingen die gebeurd zijn en dit moeilijk kan loslaten kan een hoofd ook vol lopen.

ER MOET NOG GEPUZZELD WORDEN

Wanneer je kind in z'n hoofd nog moet puzzelen om te ontdekken wat de ander precies bedoelt, kan dit ervoor zorgen dat hoofden vol lopen

ZAKEN GAAN NIET ZOALS VERWACHT

Wanneer je kind iets in zijn hoofd heeft en dit gaat niet zoals verwacht kan dit erg lastig zijn en zorgen voor veel onrust en een vol hoofd.

JE KIND GERAAKT SNEL AFGELEID

Wanneer je kind snel geraakt afgeleid door alle prikkels in z'n omgeving kan dit ervoor zorgen dat een hoofd vol loopt.

NIEUWE SITUATIES / ANDERS DAN ANDERS

Wanneer je kind zich in een nieuwe situatie bevindt of in een situatie die anders is dan anders kan dat heel spannend zijn en kan dit ervoor zorgen dat z'n hoofdje vol loopt.

MOETJES

Wanneer je kind last heeft van keuzes maken en dit veel stress met zich meebrengt kan dit een vol hoofd tot gevolg hebben.

JE KIND VOELT ZICH NIET BEGREPEN

Wanneer je kind iets wil duidelijk maken maar hij wordt niet of verkeerd begrepen, kan dit frustratie uitlokken.

Uit de oudertraining
Eerste hulp bij volle hoofden

DE SIGNALEN

Aan welke signalen kan je een vol hoofd herkennen?

- ☐ Sneller huilen, tranen zitten klaar
- ☐ Helder nadenken lukt niet meer
- ☐ Opletten en begrijpen is lastig
- ☐ Moeilijker uit woorden komen
- ☐ Sneller vergeten
- ☐ Last van drukte en lawaai
- ☐ Moeite met inslapen
- ☐ Buik- of hoofdpijn
- ☐ Niet tegen verandering kunnen
- ☐ Onrustig zijn
- ☐ Moeilijk kunnen stoppen met activiteit
- ☐ Sneller geïrriteerd, sneller ruzie
- ☐ Hangerig, zeurderig, mopperen
- ☐ Woedebuien
- ☐ Negatief denken
- ☐ Sneller ademen
- ☐ Hart klopt sneller
- ☐ Gebalde vuisten / rood hoofd

Welke signalen herken jij bij jouw kind?

BEVERAGES

Wil jij meer rust, begrip en verbinding in jouw gezin? Lees dan even verder...

Zo, nu heb je waarschijnlijk al een beter zicht op wàt jouw kind een vol hoofd bezorgt en aan welke signalen je dit kan herkennen. Dit is al zo'n grote stap om je kind beter te begrijpen en dus ook afgestemd te reageren.

Wil je graag nog een volgende stap zetten? En technieken en tips krijgen hoe je je kind hierbij kan helpen? En hoe jij kan reageren op en omgaan met bepaald gedrag?

Meld je dan nu aan voor het **oudertraject "Eerste hulp bij Volle Hoofden".** Hierin neem ik jou mee om meer rust, begrip en verbinding te vinden in jouw gezin.

Als je je inschrijft voor 9/10 krijg je de geweldige bonussen er gratis bovenop!!

Check de website of stuur me een mailtje!

www.detalententuin.be/eerste-hulp-bij-volle-hoofden
info@detalententuin.be