

Oefening 1 bij video 3:

Wat zijn jouw sensorische noden om te groeien naar meer balans en plezier?

- Welke signalen herken je bij je zelf als je uit balans geraakt.
Je kan inspiratie halen uit de signalen die we in de video opnoemden en deze aanpassen voor jezelf.
- o naar de rode zone



Een aantal signalen i.v.m. de rode zone:



- Vuisten maken
- Spanning die in het lichaam stijgt
- Zweten, rood worden, ademhaling die verandert
- Meer bewegen, fidgets gebruiken
- Sneller bewegen
- Overmatig lachen
- Sneller praten of spreken met hoge stem
- Schrikachtig worden
- Impulsief of onbeheerst reageren
- Gooien met voorwerpen, speelgoed of gereedschap
- Agressief reageren om iets te doen stoppen
- Oren of ogen bedekken
- Emotioneel of overgevoelig reageren
- Zich afsluiten of weg stoppen
- Weg lopen

- o naar de blauwe zone



Een aantal signalen i.v.m. de blauwe zone:



- Onderuitgezakt aan tafel of bureau tot vallen van de stoel
- Zich moe voelen, weinig energie hebben
- Trager bewegen dan gewoonlijk
- Traag reageren bv. op vragen of lijkt je niet te horen als je tegen hen spreekt.
- Langzamer en/of stiller spreken
- Minder gezichtsuitdrukking
- Friemelen om wakker te blijven
- Minder tot geen oogcontact
- Ze blijven achter in een rij of groep

- Heb je zelf al helpende strategieën? Herken je iets uit de oefeningen na video 1 en 2 of uit de verhalen in deze video.
Het is belangrijk om uit te zoeken wat je al kan en hebt en van daaruit aan te vullen met nieuwe informatie bv. uit de verhalen van anderen.

Nu heb je de eerste stappen gezet om te groeien naar meer balans en plezier. Je kan ook nog de volgende oefening ter aanvulling gebruiken.

Oefening 2 bij video 3:

Dit is een oefening die je kan helpen om tot rust te komen bv. als het je even te veel wordt of als je vanuit je innerlijke rust inspiratie wil vinden.

Deze oefening kan je als audio beluisteren.

Hoe voel jij je na deze oefening?

Nog vragen?

Je vragen die je nu nog hebt, mag je doorsturen naar inge.ad@telenet.be voor maandag 3 april 2023 om 9u.

De meest gestelde vragen gaan we beantwoorden op 5 april. Je krijgt de Zoomlink voor die online samenkomst nog toegestuurd via mail.

Aan wie aanwezig is op 5 april gaan we ook de kans geven om melding te maken van vragen die ingestuurd werden en niet beantwoord zijn. We zullen ze dan alsnog via mail beantwoorden.

Wil je meer weten over sensorische integratie?

- Kijk dan eens op de website, bv. naar de blogs en agenda. Daar is nog heel wat inspiratie te vinden. Voorlopig staat alles nog op <https://www.praktijkvoorergotherapie.be/>. Vanaf 5 april 2023 komt de nieuwe website <https://www.prikkelsomtegroeien.be/> online.
- Wil je individuele begeleiding rond het verwerken van zintuiglijke prikkels? Zoek dan een therapeut die opgeleid is om vanuit sensorische integratie te werken. Er zullen een aantal therapeuten op de website <https://www.prikkelsomtegroeien.be/> staan (vanaf 5 april 2023).

