



e book

overprikkeld

MEER RUST

EN

ONTSPANNING

bij je kind

www.tekenzin.nl



Ja, je hebt het GRATIS e-book in je bezit, gefeliciteerd!

In dit e-book leg ik kort uit wat overprikkeling bij je kind is en wat je kunt doen om je kind nog beter te ondersteunen. Ik help ouders/verzorgers om hun kind beter te ondersteunen bij hun sociaal-emotionele gevoeligheid, aangezien het hele gezin, je kind en de school hier hinder van kunnen ondervinden.



Overprikkeling kan ervoor zorgen dat je kind zich onrustig, geïrriteerd of moe voelt. Tekenen kan meer ondersteuning bieden dan je wellicht denkt op sociaal-emotioneel gebied. De meeste kinderen vinden tekenen namelijk fijn en het kan helpen om weer rust en ruimte te creëren.

De tekentips en uitleg in dit e-book helpen jouw kind om dichterbij zichzelf te komen. Dit komt jou en je gezin ten goede. Ik licht alvast een tipje van de sluier op... Bij tip nr. 5 is er een video beschikbaar met een tekenopdracht."



Uiteindelijk wil je als ouder/verzorgster dat jouw kind goed in zijn vel zit en zich meer kan ontspannen.

WAT IS EEN OVER PRIKKELING



Iedereen heeft tijd nodig om indrukken die van buitenaf op ons pad komen te verwerken.

Overprikkeling ontstaat wanneer er te veel informatie binnenkomt via de zintuigen, zoals via het zien, voelen, ruiken en proeven. Als je gevoeliger bent voor bijvoorbeeld fel licht en harde geluiden, kunnen deze prikkels harder binnenkomen.

Dit kan ervoor zorgen dat je kind meer druk voelt in zijn hoofd, wat weer hoofdpijn kan veroorzaken. Je kind kan hierdoor vermoeider en sneller geïrriteerd zijn en concentratieproblemen hebben.

Dit kan leiden tot onbegrip vanuit de omgeving, aangezien er aan de buitenkant van je kind niets te zien is, terwijl studeren en leren opeens niet meer lukt.

WAT IS DE GROOTSTE FRUSTRATIE VAN JE KIND



Soms kan het helpen om even alleen te zitten of een kop telefoon op doen. Je capuchon op zetten kan al helpen, zodat je meer bescherming voelt.

De slechtste plek voor kind is voorin de klas te moeten zitten, de ogen van de anderen prikken in de rug van deze kinderen. Het voelt onbeschermd. Beter een dichte muur achter de tafel zodat je kind beschutting en bescherming ervaart.

Laat je kind uit school gekomen even met rust, tot deze weer bij zichzelf is aanbeland. Bevraag je kind niet direct met allerlei vragen, waar deze zelf het antwoord ook niet op weet.

Een dekentje op de bank kan ook zorgen voor een fijne geborgen knus gevoel. Je kun de tekenvideo toepassen om, de spanning er meer af te halen.

WAT LEER JE VAN TEKENEN

Tekenen kan je leren om beter te observeren en anders te kijken naar de wereld om je heen. Door te tekenen, leer je ook te luisteren naar jezelf en je eigen gevoelens en verlangens.

Daarnaast kan tekenen je leren om te accepteren dat dingen niet altijd gaan zoals gepland en om flexibel om te gaan met problemen.

Een tekening kan je leren om met een goed gevoel naar het resultaat te kijken waar je trots en tevreden mee bent. Daarnaast leert het je om het kritische stemmetje in je hoofd te negeren en te leren genieten van het proces.

Herkenbaar?

- # *Ik kan het niet*
- # *Waarom wil het niet*
- # *Ik doe het altijd verkeerd*
- # *Wat ben ik dom*
- # *Heb ik dat weer*

EMOTIES EN RUST



Kinderen groot en klein vinden het nog lastig om zich uit te drukken hoe ze zich van binnen voelen. Zelfs volwassenen hebben hier nog weleens moeite mee. De snelle babbelaar redt zich over het algemeen wel met de taal.

Gevoelens uiten in een tekening gaat gemakkelijker; hier hoeft je niet over na te denken, dat gebeurt vanzelf. Een tekening maken zegt zoveel meer over je kind. Je tekent onbewust dat wat je bezighoudt op dat moment.

Als je als ouder of verzorger kunt zien aan de hand van de beeldtaal (tekening) hoe je kind zich voelt, ontdek je dat je kind meer ontspannen is en zijn/haar emoties mag en kan laten zien.

Tekenen kan je leren hoe je een goede vriend met jezelf wordt en hoe je je eigen belemmerende overtuigingen meer kunt loslaten zodat je rust en ruimte ervaart in je hoofd.

LEEG JE PRULLENBAK



START

START DE VIDEO

In deze tekenutorial ontdek je dat je emoties en gedachten die je niet meer nodig hebt kunt opruimen.

Het opruimen van gedachten kun je zien als een voorjaars schoonmaak. Daarna teken je een fijne plek voor jezelf waar je blij van wordt.

Ontdek hoe je onzekerheden kunt omarmen, met positieve gedachten leren kijken naar jezelf, zodat je steviger in je schoenen komt te staan over wie jij bent. Succes gegarandeerd en minder frustratie, meer zelfvertrouwen!

De opdracht en de video kun je samen met je kind doen of alleen. Kijk wat bij jouw kind past en vergeet vooral niet te genieten van elkaar.

vervolg traject

Wil je graag manieren ontdekken om
jouw kind meer zelfvertrouwen te
geven, zodat hij of zij meer weerbaar
wordt?

Schrijf je dan nu in voor ons programma
en krijg toegang tot de volgende
onderdelen:

- Uitleg over beeldtaal
- Tekentips om de twee weken
- Tekenvideo's die jouw kind kunnen
helpen
- vijf live trainingen.

Dit alles voor slechts €199,-
Mis deze kans niet en [klik op deze link](#)
voor meer informatie en om je snel in te
schrijven!

Nieuw!! Online cursus voor 99,-
Je kan direct aan de slag met de
creatieve tekenopdrachten.



NEW

[klik hier voor meer info](#)

CREËER RUIMTE VOOR DE
POSITIEVE EIGENSCHAPPEN
VAN JE KIND

minder
overprikkeling
Meer rust en ruimte

[aanmelden op info@tekenzin.nl](mailto:info@tekenzin.nl)

www.tekenzin.nl

