

Overprikkeling



Signalen van overprikkeling



Overprikkeling

Een prikkel is een stukje informatie dat binnenkomt via onze zintuigen. Zo kunnen we prikkels bijvoorbeeld zien, horen, voelen, ruiken, en proeven. Overprikkeling betekent dat die stukjes informatie niet goed door de hersenen worden verwerkt. Dit komt omdat er te veel prikkels, te gelijk toekomen waardoor de hersenen niet meer in staat zijn om deze allemaal te verwerken. Overprikkeling gaat vaak gepaard met met hoofdpijn, vermoeidheid, moeilijkere stressregulatie, verminderde concentratie, slaapproblemen, onrust, en het overlopen van emoties (huil- en driftbuien)

Gezien een jong kind, er niet altijd in slaagt om onder woorden te brengen hoe hij zich voelt of wat hij precies waarneemt in zijn lichaam, bestaat de kans dat jouw kind na schooltijd of na een dagje in de opvang wel erg druk kan zijn thuis. Ze vragen je onverdeelde aandacht, steken kattenkwaad uit, roepen luid, zijn heel actief, gooien met speelgoed, ... Het resulteert dan ook erg vaak in huilen of stevige driftbuien. Andere kinderen trekken zich net terug, zijn erg stil, terughoudend, zeggen weinig en zonderen zich af.





Ontladen

Huilen helpt jouw kleintje om opnieuw in balans te komen. Jonge kinderen hebben huilen nodig. Huilen zorgt voor een vermindering van de stress, zorgt voor de verwerking van prikkels, het aanvaarden van grenzen, het omgaan met grote emoties,...

Als wij na een drukke of vervelende dag willen ontladen, doen we dit vaak door onze dag te vertellen of door te gaan sporten of wandelen, noem maar op. Voor jonge kinderen zijn al deze opties nog niet mogelijk, huilen is dan vaak de enige manier waarop ook zij ook de drukte, emoties of prikkels van de dag kunnen loslaten.

In onderstaande schema worden de alertheidsfases van een kind weergegeven. Wanneer een kleintje zich in de 4e fase bevindt, is het van belang geen extra prikkels toe te voegen maar een kind toe te laten om te ontladen. Enkel dan kan een kind terug keren naar een rustige staat (3). Wanneer we een overprikkeld kind extra prikkels geven (huilen afleiden, proberen stoppen, negeren, straffen,...) zal een kind juist extra ontroostbaar worden en erg in stress geraten (5).

