*Protocollen

De Sensikids protocollen: Aandacht, Schrik en Stress en het prikkelprotocol (juiste afstemming op prikkelverwerking)

*Doelstelling

- Een veilige ruimte helpen creëren voor de kinderen
- Hooggevoelige kinderen helpen met het leren registreren van prikkels en hun fysieke reacties er op
- Van O jee naar Oké!
- Van overleven naar beleven.
- Ouders en leerkrachten tools mee kunnen geven
- We houden rekening met twee typen prikkelverwerking:
  - Prikkelmijdend
  - Prikkelzoekend

prikkelgevoelig kind?

Platform Sensikids bestaat uit zelfstandig gevestigde coaches. Zij volgden de korte beroepsopleiding Sensikidscoaching en geven leuke cursussen volgens de richtlijnen www.sensikids.nl of .be

Ik ben Oké! cursus

Training, Advies & Ondersteuning

Sensitieve en prikkelgevoelige kinderen floreren bij een vriendelijke en open opvoeding. Zij zijn geholpen als er in hun omgeving volwassenen zijn die hun specifieke kwaliteiten kunnen herkennen en erkennen. In de korte beroepsopleiding die Sensikids coaches volgden hebben zij specifiek geleerd wat (hoog) sensitieve kinderen nodig hebben. Daarnaast leerden ze hoe ze kinderen een leuke en helpende cursus kunnen geven. Je kunt een Sensikids coach herkennen aan ons kwaliteitsmerk en logo. Zij werken volgens de richtlijnen die in de beroepsopleiding worden aangeboden.

Ben je ouder van een (hoog) sensitief en prikkelgevoelig kind?
Dan kun je je kind een leuke cursus laten volgen. De Sensikids coaches bieden de **Ik ben Oké!** cursus in hun eigen praktijk in Nederland en België aan. In zeven tot tien rustige en gestructureerde bijeenkomsten leren de kinderen een O jee! gevoel te veranderen in een Oké! gevoel.

In de Ik ben Oké! cursus leren de kinderen:
- Stress bij zichzelf te herkennen.
- Handige oplossingen te verzinnen als er iets vervelends of onverwachts gebeurt.
- Diverse ontspanningsoefeningen toe te passen.
- Hun aandacht beter te richten.
- Hun gevoelens beter herkennen en benoemen.
- De gevoelens van anderen beter te herkennen.
- Positieve gedachten te verzinnen.
- Hun plek in te nemen.

Sensikids en mijze ouders

www.sensikids.nl

Het doel van de cursus is dat je kind een steuntje in de rug krijgt.
Uit onderzoek is gebleken dat wanneer ze beter kunnen benoemen wat ze voelen en ervaren stress wordt verminderd. In de cursus leren ze dit. De ouders kunnen door middel van de verhalen in het werkboek en leuke spelletjes herhalen wat het kind leerde. Want: door te oefenen word je steeds beter. Het werkboek 'Ik ben Oké!' dat in de cursus wordt gebruikt door de kinderen kan worden aangeschaft via de Sensikids coach of via www.uitgeverijdeliefde.nl. Vragen naar de voorwaarden van de Sensikids coach.

* Prikkelmijdend: Houdt meestal niet van verrassingen
* Gaat aanraking vaak uit de weg
* Vaker gevoelig voor negatieve feedback en pijn
* Gaat uitdagingen vaker uit de weg
* Kijkt anderen niet graag aan
* Blijft vaak op 1 plek zitten
* Durft niet makkelijk om hulp te vragen
* Houdt er niet van als de aandacht op hem is gericht
* Wil meestal geen strakke of kriebelende kleren aan

* Prikkelprotocol Prikkelmijdend?

* Is met de aandacht meestal naar binnen gericht, heeft vooral veiligheid nodig om te kunnen focussen op taken
* Het is belangrijk dat een prikkelmijdend kind leert uit de comfortzone te stappen, leert wennen aan prikkels
* Dat lukt door te benoemen wat het ervaart
* De aandacht mag van binnen naar buiten

* Nodig het kind uit om in beweging te komen. Sta regelmatig op om in de ruimte iets te doen met het kind. Vermijd te veel prikkels tijdens het werken, maar biedt wel af en toe prikkels aan zoals een tangle of mandala. Bied voldoende uitdagingen. Houd rekening met geuren. Houd rekening met grenzen, hou afstand. Raak niet zonder aankondiging aan. Kondig veranderingen aan.

*Prikkelmijdend

* Laat regelmatig druk en impulsief gedrag zien
* Heeft vaker uitdagingen nodig, vindt sneller iets saai
* Kan vaker moeilijk stil zitten, gebruikt de hele ruimte
* Heeft vaker moeite om instructies in zich op te nemen
* Spelletjes kunnen soms niet wild genoeg zijn
* Kent vaak de eigen kracht niet
* Houdt vaker te weinig rekening met grens van anderen
* Moeite met iets afmaken, vaker ongeduldig
* Verspringt vaak met de aandacht
* Kan vaker ongelukjes hebben

*Prikkelzoekend

Prikkelhongerig kind

* Het kan zijn dat dit kind net als het prikkelmijdende kind prikkels nodig heeft om niet steeds met de aandacht bij zichzelf en het lichaamsgevoel te zijn
* Reacties leren uitstellen is belangrijk
* Leren benoemen wat het ervaart
* Mag van buiten meer naar binnen met de aandacht
* Mag grenzen leren aanvoelen

* Biedt genoeg uitdagingen en afwisselende prikkels aan. Beweeg tussendoor! Houd geen lange betogen. Nodig het kind uit iets te herhalen als het beweegt. Wissel moeten af met willen. Vermijd het woordje “moeten”. Tangle. Geluid. Niet zonder aankondiging aanraken. Ga niet mee met aandachtswisselingen. Wees consequent. Laat karweitjes afmaken.

*Prikkelzoekend

* Prikkelzoekende kinderen hebben vaker een lage alertheid en houden hun alertheid op peil door te bewegen, iets te doen of geluid te maken. Hun lichaam kan 'dweilen' (hangen op de bank, sloffen). Ze hebben vaker geen zin om een karweitje te doen
* Prikkelmijdende kinderen hebben vaker een hoge alertheid, hun lichaam richt zich op (opgetrokken schouders, en opgerichte kin). Ze zijn vaker perfectionistisch.
* Kinderen kunnen gedurende de dag prikkelmijdend en prikkelzoekend en alertheid afwisselen.

*Alertheid

* Zowel de prikkelzoekende als de prikkelmijdende kinderen kunnen vaker schrikken, meer stress hebben en moeite hebben hun aandacht te richten.
* Het prikkelzoekende kind zal bij stress vaker met de aandacht naar de omgeving gaan.
* Het prikkelmijdende kind zal vaker een naar binnen gerichte beweging maken.

*Alertheid

Bespreek met de kinderen:

* Wat is schrik?
* Wanneer schrik je wel eens?
* Wat gebeurt er in je lichaam als je schrikt?
* Wat voel jij als je schrikt?
* Waar voel je dat in je lichaam?
* Wat gebeurt er met je ademhaling?
* Hoe raak je de schrik weer kwijt?
* Door goed te ademen, lang uit te ademen door je mond (door te sissen als een slang) en wachten tot je inademing weer vanzelf komt.

*Schrik protocol

Stress reducerende tools uit de Ik ben Oké! cursus:

* Vuist-Vlinderoefening
* Ademhalingsoefeningen
* In de knoop-Uit de knoop (Braingym)
* Stressladder
* Positief leren denken
* Handige oplossingen zoeken
* Om hulp durven vragen
* Je eigen plekje innemen (auratuin oefening)
* Je zintuigen leren kennen en kalmeren (Zintuigenboom oefening)

*Stress protocol

Bespreek met de kinderen:

* Wat is stress?
* Hebben jullie wel eens stress?
* Kun je aan anderen zien dat ze stress hebben?
* Wat voel jij als je stress hebt?
* Waar voel je dat in je lichaam (specifiek maken)?
* Kunnen anderen zien of merken dat je stress hebt?
* Hoe kunnen ze je helpen?
* Waar zit jij nu op de stressladder?

*Stressprotocol

Stress protocol tijdens de Ik ben Oké! cursus:

Bespreek het protocol met ouders en het kind, en zo mogelijk met de leerkracht

* Bespreek stress
* Bespreek schrik
* Oefen thuis en op school dagelijks met de ontspanningsoefeningen
* Oefen regelmatig met het verzinnen van Oké! gedachten
* Oefen regelmatig met het zoeken naar handige oplossingen
* Oefen met om hulp durven vragen, Zeg soms: 'Ik geloof dat je nu om hulp kunt vragen, ik merk dat je het misschien niet snapt…'
* Maak tijdens het werken de kinderen opmerkzaam. Ik merk dat je… Ik zie dat je…
* Help de kinderen prikkels te registreren en wat te doen: wat is het hier warm, ik zet de verwarming uit. Wat een lawaai, ik doe het raam dicht

*Stress protocol

Aandacht protocol tijdens de Ik ben Oké! cursus:

Bespreek het protocol met ouders en het kind, en zo mogelijk met de leerkracht

* Maak een afspraak wat je met aandacht bedoelt
* In het woordje aandacht zitten de woordjes denken aan: ik dacht aan….
* Waar je aan denkt, daar ben je met je aandacht
* Maak de afspraak dat wanneer je merkt dat het kind afgeleid is, je vriendelijk zegt: Waar ben je met je aandacht? Zullen we weer verder gaan met wat we deden?
* Gebruik de poster

* Aandacht protocol

Aandacht protocol tijdens de Ik ben Oké! cursus:

Maak een afspraak met de ouders dat ze het protocol thuis inzetten door:

* Het kind een karweitje te laten doen waarbij de ouder alert is dat het ook wordt afgemaakt.
* Laat de ouders spelletjes doen met het kind en het protocol tijdens het spelen inzetten.
* Maak ouders opmerkzaam of ze makkelijk mee gaan met de aandachtswisselingen van het kind.
* Wees zelf goed geaard en aandachtig tijdens de cursus

* Aandacht protocol

Kwaliteits protocol Sensikids

- We stellen het op prijs als je onze Sensikids werkboeken en protocollen niet letterlijk (en digitaal) deelt met derden bijvoorbeeld in blogs en dergelijke, tenzij we toestemming hebben gegeven. Ze maken voor ons het verschil met andere kindercoaches. Ze zijn onderdeel van ons kwaliteitsbeleid.
- Je kunt wel een afschrift van een protocol meegeven aan de ouders. Zij moeten er immers mee werken in de huiselijke sfeer.
- Je kunt de ouders zelf een werkboek aan laten schaffen of het hen tegen betaling aanbieden. Sensikidscoaches ontvangen 25% korting op de werkboeken.