



centrum jeugd en gezin
Land van Cuijk

Samen kom je verder

Opvoeden en opgroeien

Tips om je kind te ondersteunen bij overprikkeling

School, vrienden, apps, nieuws, feestdagen: in kinderkoppies gaat veel om. Soms zelfs iets té veel. Vertelt jouw kind wel eens dat zijn of haar hoofd vol zit? Of zie je signalen van overprikkeling? Bied dan ondersteuning, wij helpen je daarbij op weg.

Een vol hoofd is een hoofd waar niks meer bij kan. Doordat een kind informatie blijft verwerken, raakt hij of zij overprikkeld. Vaak gaat dit gepaard met een overweldigend gevoel. Waaraan je overprikkeling kunt herkennen? Onder andere aan vermoeidheid, verminderde concentratie, slaapproblemen, onrust en het overlopen van emoties.

Oorzaak achterhalen

Eerst is het belangrijk te achterhalen waar de overprikkeling vandaan komt. Ga samen in gesprek. Is je kind gevoelig voor geluiden, geuren en emoties van anderen? Of zorgt zijn of haar faalangst voor perfectionisme en piekergedachten? Ook snel afgeleid zijn kan tot een vol hoofd leiden.

Hoofd leegmaken

Dé oplossing bij overprikkeling? Je hoofd leegmaken. Leer je kind dit te doen door momenten van rust en ontspanning in te bouwen. Denk aan activiteiten als yoga, meditatie, knutselen en wandelen in de natuur. Daarnaast helpt het om de focus van het hoofd naar het lichaam te verplaatsen. Geef je kind een knuffel of massage en ga lekker samen bewegen.

Vragen staat vrij!

Heb je vragen over manieren waarop je jouw kind kan ondersteunen bij overprikkeling? Of andere vragen over opgroeien? Stel ze aan het CJG via telefoon of e-mail.



0485
39 66 66

info@cjglandvancuijk.nl

www.cjglandvancuijk.nl