

Wat vult de emmer van jouw kind?



Gedrag ontstaat meestal niet door één grote gebeurtenis. Vaak loopt de emmer langzaam vol door kleine en grote stressbronnen gedurende de dag.



Iedereen heeft andere stressbronnen. Wat voor het ene kind geen probleem is, kan voor een ander kind juist veel spanning geven.



Met deze tool ontdek je welke situaties de emmer van jouw kind vullen.

Kruis op de volgende pagina's aan welke situaties spanning kunnen geven bij jouw kind. Op de laatste pagina bepaal je welke stressbronnen de grootste invloed hebben.



1. Veranderingen & onvoorspelbaarheid

Veranderingen en onverwachte situaties kunnen veel spanning geven, vooral als je kind zich niet goed kan voorbereiden op wat er gaat gebeuren.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Onverwachte verandering | <input type="checkbox"/> Overgangen (bijvoorbeeld stoppen of beginnen) |
| <input type="checkbox"/> Verandering in planning | <input type="checkbox"/> Wachten |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe situatie | <input type="checkbox"/> Niet weten wat er gaat gebeuren |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe omgeving | <input type="checkbox"/> Afwijken van een vaste routine |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe mensen | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |
| <input type="checkbox"/> Andere leerkracht of begeleider | |



2. Duidelijkheid & verwachtingen

Ook onduidelijkheid kan ervoor zorgen dat de emmer langzaam voller wordt. Hoe minder duidelijk een situatie is, hoe meer spanning dit kan geven.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Onduidelijke instructies | <input type="checkbox"/> Te veel informatie tegelijk |
| <input type="checkbox"/> Onduidelijke regels | <input type="checkbox"/> Te veel keuzes |
| <input type="checkbox"/> Niet weten wat er verwacht wordt | <input type="checkbox"/> Niet weten hoe lang iets duurt |
| <input type="checkbox"/> Geen overzicht | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |



3. Prikkelverwerking

Prikkels kunnen ervoor zorgen dat de emmer langzaam voller wordt.
Sommige kinderen raken vooral overprikkeld.



Geluid

- Harde geluiden
- Veel geluiden tegelijk
- Plotselinge geluiden



Zien

- Fel licht
- Drukke ruimtes
- Veel beweging



Voelen

- Kleding (bijv. labels of naden)
- Vieze handen
- Verzorgingsmomenten (zoals douchen, haren kammen of tanden poetsen)
- Lichamelijk contact



Ruiken / proeven

- Sterke geuren
- Bepaalde smaken
- Bepaalde structuren van eten



Temperatuur

- Temperatuur of weersomstandigheden
- Anders: _____



4. Onderprikkeling

Ook te weinig prikkels kunnen spanning geven.
Sommige kinderen hebben juist behoefte aan meer uitdaging, beweging of afwisseling.

- Verveling
- Lang moeten wachten
- Weinig uitdaging
- Weinig afwisseling
- Lang stilzitten
- Energie niet kwijt kunnen
- Anders: _____





5. Lichamelijke factoren

Kleine lichamelijke ongemakken kunnen veel invloed hebben op gedrag. Twijfel je of er iets lichamelijks meespeelt? Gebruik dan ook de tool 'Lichamelijke oorzaken uitsluiten'.



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Moe | <input type="checkbox"/> Verstopping |
| <input type="checkbox"/> Slecht geslapen | <input type="checkbox"/> Allergieën |
| <input type="checkbox"/> Honger | <input type="checkbox"/> Menstruatie |
| <input type="checkbox"/> Dorst | <input type="checkbox"/> Volle blaas |
| <input type="checkbox"/> Pijn (bijv. hoofdpijn, buikpijn of kiespijn) | <input type="checkbox"/> Medicatie of bijwerkingen |
| <input type="checkbox"/> Ziek | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |



6. Sociale situaties

Sociale situaties kunnen veel energie kosten en spanning geven. Vooral wanneer een situatie onvoorspelbaar is of veel vraagt van sociale vaardigheden.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Samenspelen | <input type="checkbox"/> Gepest worden |
| <input type="checkbox"/> Veel mensen | <input type="checkbox"/> Afwijzing |
| <input type="checkbox"/> Bezoek | <input type="checkbox"/> Kritiek krijgen |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe mensen ontmoeten | <input type="checkbox"/> Gecorrigeerd worden |
| <input type="checkbox"/> Sociale verwachtingen | <input type="checkbox"/> Niet begrepen worden |
| <input type="checkbox"/> Conflicten | <input type="checkbox"/> Niet kunnen vertellen wat je wilt of nodig hebt |
| | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |



7. Emoties & ervaringen

Emoties en ervaringen kunnen veel spanning geven.

Voorals iets moeilijk, spannend of verdrietig is.

Teleurstelling

Verliezen

Fouten maken

Angst

Onzekerheid

Frustratie

Schaamte

Afwijzing

Controle verliezen

Iets lukt niet

Anders: _____



8. Eisen & taken

Wanneer iets veel moeite kost of te veel vraagt,
kan de spanning in de emmer snel oplopen.

Moeilijke taak

Huiswerk

Zelfstandig werken

Opruimen

Iets moeten

Stoppen met een leuke activiteit

Tijdsdruk

Veel achter elkaar moeten doen

Lang moeten concentreren

Lang stil moeten zitten

Anders: _____



9. Controle & autonomie

Wanneer een kind weinig controle of keuze heeft,
kan dit veel spanning geven.

Geen keuze hebben

Iemand anders bepaalt

Iets moeten afgeven

Niet zelf mogen doen

Verwachtingen die te moeilijk of te hoog zijn

Anders: _____


De emmer van mijn kind


Je hebt nu verschillende situaties aangekruist die spanning kunnen geven bij jouw kind.


Niet iedere stressbron heeft evenveel invloed.

Kies hieronder de vijf stressbronnen die bij jouw kind de grootste rol spelen.






Hoeveel invloed heeft deze stressbron op jouw kind?

 = weinig invloed

 = regelmatig invloed

 = één van de grootste stressbronnen

Mijn 5 grootste stressbronnen

1.	_____	
2.	_____	
3.	_____	
4.	_____	
5.	_____	



Onthoud

De emmer loopt meestal niet over door één grote gebeurtenis.

Vaak zorgen meerdere kleine en grote stressbronnen samen voor steeds meer spanning.

Door te weten wat de emmer van jouw kind vult, kun je eerder rekening houden met deze stressbronnen en vaak voorkomen dat de emmer overloopt.



Dit neem ik mee

De komende tijd wil ik extra letten op:

