

SLINGERS & AAPJES

# Ontprikkel na school



Kleine momenten die grote driftbuien voorkomen

Kim Appeltans



Hoi, ik ben Kim.

Mama en jarenlang fascineert door de ontwikkeling van jonge kinderen en wat ze ons met hun gedrag vertellen.

In de kinderopvang én thuis zag ik hoe kinderen via hun gedrag laten zien waar ze nood aan hebben. Ik zie al jarenlang hetzelfde patroon terugkomen. Kinderen die "lastig" worden genoemd, ouders die alles proberen en een systeem dat zegt: doe het maar anders.

Maar dit is wat ik zie: kinderen doen dit niet om lastig te zijn. Ze doen dit omdat ze iets vertellen wat nog geen woorden heeft. Ik werk niet met trucjes, lijstjes of snelle oplossingen. Ik kijk naar prikkels, ritme en ruimte. Met de boodschap achter het gedrag.

Met slingers en Aapjes help ik ouders op weg, zodat opvoeden weer een feest kan zijn.

*'Niet perfect, wel betrokken'*

# Na school gebeurt het vaak.

Je Kind Komt thuis van school. Goede dag gehad, alles leek oké. En toch... Huilen om niets, boos om een verkeerde beker of ruzie met broer of zus. Ontploffen om iets Kleins. En jij vraagt je af wat er nu weer aan de hand is. Maar dit gaat niet over lastig gedrag. Dit gaat over overleven.

Een schooldag is groot. Groot voor een Kinderhoofd, groot voor een Kinderlichaam en groot voor hun zenuwstelsel.

De hele dag: luisteren, stilzitten, rekening houden met anderen, presteren, prikkels verwerken, geluiden, geuren, stemmen, regels,...

Ze houden zich sterk. En thuis... laten ze los.

Niet omdat ze tegenwerken, maar omdat ze veilig zijn bij jou.



# Wat is een driftbui

Lastig gedrag na school is vaak geen opvoedingsprobleem. Het is een vermoeidheid, een overprikkeling of een emmertje dat vol zit. En een vol emmertje... loopt over. Dat noemen wij dan een driftbui. Maar eigenlijk is het gewoon een lichaampje dat schreeuwt dat het niet meer kan.

Daarom werkt ontprikkelen. Zie het niet als trucje of beloning, maar als een basis. Want we gaan eerst reguleren, dan grenzen stellen en later praten. Rust komt eerst! Altijd.



# Wat helpt bij overprikkeling?

Niet méér input, maar minder. Niet drukker, maar trager. Denk aan spel dat voorspelbaar is, herhalend is, weinig taal vraagt, veilig voelt of het lichaam helpt zakken.



## Boekjes

Vertraagt het tempo, samen nabijheid, zachte focus,...

## Tekenen of kleuren

Herhalende bewegingen kalmeren het zenuwstelsel,...



## sorteren

Overzicht brengen in kleine stapjes geeft rust in het hoofd.



## Bouwen (blokken, duplo, kapla...)

Stapelen, afbreken, opnieuw beginnen geeft controle en ontlasting.

## Sensorisch spel

Helpt spanning letterlijk uit het lichaam stromen.



## Knuffelen

Jouw nabijheid regelt hun zenuwstelsel mee. Jouw rust wordt hun rust.

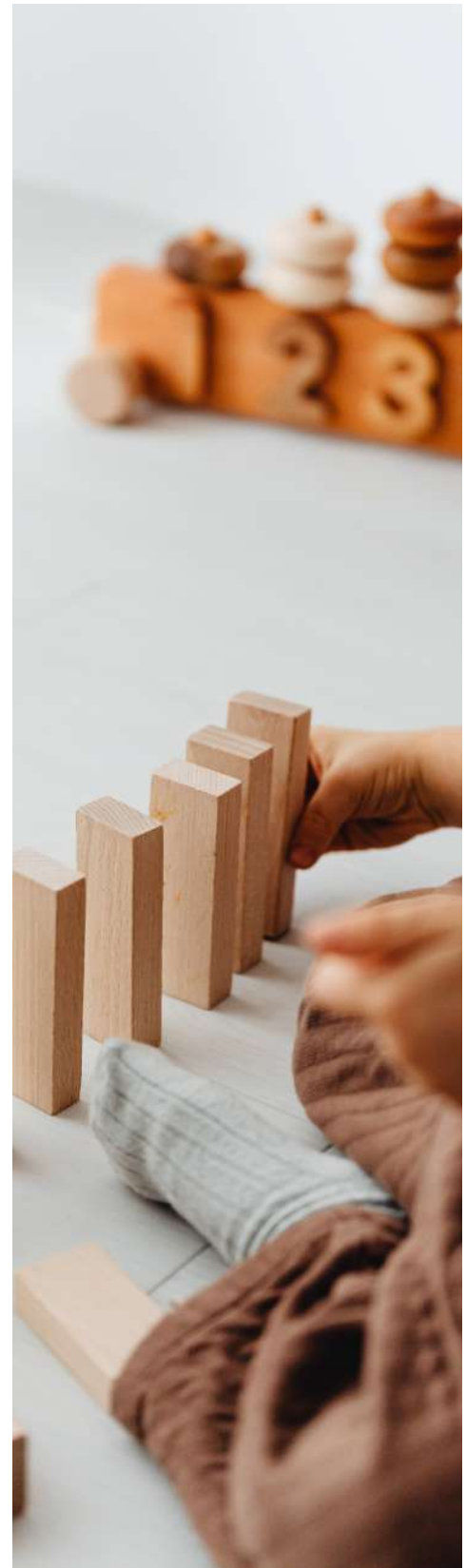
# Je hoeft geen uren vrij te maken.

Je hoeft geen uren vrij te maken. Tien minuten is genoeg. Probeer dit eens na school:

jas uit  
iets drinken  
geen vragen  
geen "hoe was het?"  
geen planning

Gewoon even acclimatiseren.  
Tien rustige minuten.

Dat is vaak het verschil tussen  
verbinding of ontploffing.



Misschien denk je nu: "Maar doe ik het dan al die tijd verkeerd?" Nee, echt niet! Je deed wat je kon, met de energie die je had op dagen die vaak gewoon te veel waren. En dat is menselijk. Afgestemd opvoeden betekent niet dat je altijd rustig moet blijven, altijd weten wat te doen of nooit meer uit je slof schieten. Het betekent wel dat je opnieuw leert kijken, zachter leert reageren en vooral dat je mag vertragen. Het mag rustiger, voor je kind en voor jou. Minder strijd, meer begrip en vooral meer rust in huis.

Wil je hier dieper in leren kijken? Begrijpen wat gedrag je vertelt en rustiger reageren in het moment?

Dan is 'Meer rust met 3 inzichten' je eerste stap.

Geen trucjes. Geen strenge schema's.

Wel anders leren kijken.

Zodat het thuis weer rustiger wordt.

Goed genoeg, is goed genoeg. Altijd!

*Kim Appeltans*



[info@slingersenaapjes.be](mailto:info@slingersenaapjes.be)