

Bijlage 4: Lijst met hulpmiddelen bij de zelfregulatie

Als het nodig is om de zelfregulatie te verbeteren, zou het fijn zijn als dat zonder hulpmiddelen kon. Nadelen van hulpmiddelen zijn onder andere dat ze kwijt of op raken, kapot gaan of misbruikt worden. Maar soms kan een hulpmiddel makkelijk of zelfs noodzakelijk zijn. Hieronder staat een lijst van hulpmiddelen die kinderen in de klas kunnen gebruiken. Materialen zijn er soms om zintuiglijke prikkels toe te voegen, maar ook wel om de hoeveelheid of intensiteit van prikkels te verminderen.

Regels

Gebruik van hulpmiddelen is altijd aan regels gebonden. Afhankelijk van het kind en van de groep kunnen deze regels ingesteld worden:

- Het hulpmiddel blijft bij jou op een vaste plek.
- Je zorgt goed voor het hulpmiddel: je mag het niet kapot maken.
- Het hulpmiddel is voor jou bedoeld om mee te ... (vul in: friemelen, wiebelen, bewegen, enzovoort) ... en niet om mee te ... (vul in: gooien, rollen, slaan, enzovoort).
- Als het hulpmiddel je helpt om beter te gaan werken, kan het bij je blijven.
- Je hoeft het hulpmiddel alleen te gebruiken als je er zin in hebt, het is niet verplicht!

Beleid van de school

Als een hulpmiddel werkt, zou het jammer zijn als het kind het hulpmiddel niet meer mag gebruiken in een volgende groep. Spreek daarom met je collega's in het team af wat jullie acceptabel vinden en wat niet. Bij de opmerkingen kan je dergelijke bedenkingen, te stellen regels en grenzen kwijt. Soms is het nodig om eerst voorlichting te (laten) geven over zelfregulatie, voor een dergelijke keuze goed onderbouwd gemaakt kan worden.

Hulpmiddel	Opmerkingen
Tactiel	
Kleine bal met uitsteeksels	
Stressballetje	
Speeltje aan je potlood	
Gum (aan het potlood)	
Proprioceptief	
Penverdikker	
Theraband: stroken rubber van verschillende diktes om aan te trekken	
(Postbode)elastiek	
Kneedgum of niet afgevende (kunststof) klei (zoals Theraputty, waar diverse consistenties van bestaan)	
Stressballetje	
Kneedspeeltje	
Verzwaringsbanden of gewichten om enkels of polsen	
Verzwaringsvest/ -hesje: wordt gedragen als vest, geeft continue druk op schouders en romp	
Knielstoel: geeft druk op knieën en heupen tijdens zitten	

Stevige grote gum	
Vestibulair	
Zitkussen, met lucht gevuld plat rubberen kussen, al dan niet wigvormig	
Zitbal	
Kussen	
Schommelstoel, knielstoel	
Auditief	
Muziek in de klas	<i>Heeft de hele groep hier iets aan?</i>
Koptelefoon/walkman/mp3-speler met (eigen) muziek	
Oordopjes en andere gehoorbeschermers	
Visueel	
Zonnebril	
Pet met klep	
Kleine kijkspelletjes als gekleurde lensjes	<i>Nadeel: gaat aandacht naar toe</i>
Vereenvoudigingen in lesmateriaal: kijkvensters, hoeveelheid plaatjes verminderen	
Smaak	
Diverse smaken (zo mogelijk suikervrij) snoep: zuur, zout, zoet, scherp, fris, pepermint, enzovoort.	<i>Denk aan je tanden!</i>
Diverse structuren en samenstellingen aan voedsel en snoep: ruw, glad, homogeen, zacht, groot, klein, hoekig, enzovoort.	
Geur	
Geurlichtje met etherische olie	<i>NB: geur blijft soms (te) lang hangen!</i>
Wierook	
Luchtverfrisser	
Parfum (leraar of kind)	
Mond	
Kauwveter (Theratube: buisjes van rubber in verschillende diktes)	
Bijtring, ijsbijtring of andere bijtspeeltjes	
Kauwgum	

Adressen waar materialen te koop zijn:

www.sisigma.nl

www.senso_care.nl

bouwmarkten (bijvoorbeeld gehoorbescherming)

www.gripopdetijd.nl

snoepwinkels (natuurvoedingswinkels of hoeken met snoep voor diabetici in supermarkten hebben vaak gezondere alternatieven)