

## Bijlage 5: Lijst met activiteiten bij de zelfregulatie

Hier is gekozen voor individuele activiteiten die in de groep gedaan kunnen worden. Deze activiteiten zijn nadrukkelijk niet bedoeld als oefenmateriaal, om een bepaalde vaardigheid te ontwikkelen. Ze moeten juist zonder al te veel bewuste aandacht uitgevoerd worden, terwijl een kind tegelijkertijd aan het werk kan zijn. Kinderen doen vaak zelf al vergelijkbare activiteiten. Het werken met deze activiteiten kan als gunstig bijeffect hebben, dat een leraar zich bewust wordt van alle zintuiglijke invloeden die hun effect hebben op de werkhouding van een kind. Deze lijst is goed aan te vullen met eigen ideeën. Door naar kinderen te kijken kan je al veel ideeën hiervoor opdoen.

Activiteiten per zintuiglijke modaliteit	
<b>Tactiel</b>	
Wrijven van je handen tegen elkaar, handen vouwen, knijpen, masseren, warm maken.	
Voelen met je handen aan stof (van je eigen kleding of van een los stuk stof, zoals een zakdoek).	
Masseren van de huid van het hoofd, het gezicht, de armen, de benen.	
<b>Proprioceptief</b>	
Met de handen of de armen duwen tegen de tafel.	
Jezelf opduwen met de handen op de zitting.	
Bewegen met de benen (optillen, trappelen, buigen, strekken, bungelen, ritmisch en aritmisch, met één been, twee benen tegelijk of afwisselend).	
Aanspannen van de bovenbeen- en bilspieren.	
Bol en hol trekken van de rug.	
<b>Vestibulair</b>	
Wisselende zithoudingen aannemen.	
Scheef aan tafel zitten.	
Oefeningen om de nekspieren te rekken: hoofd naar alle richtingen bewegen en even de uiterste houdingen 3 tellen vasthouden.	
Wiebelen, wiegen: ritmisch op je stoel bewegen	
<b>Auditief</b>	
Luisteren naar geluiden op de gang of buiten.	
De plaats in de klas bepaalt de hoeveelheid en richting van het geluid dat een kind hoort.	
Luisteren naar geluiden in de klas: afluisteren of meeluisteren, of alleen op de achtergrond als 'ruis' toelaten.	
<b>Visueel</b>	
Kijken naar een omgeving met kleuren en voorstellingen (posters of schilderijen aan de muur).	

Kijken naar een bewegende omgeving buiten.	
Kijken naar andere (bewegende) kinderen in de nabije omgeving (naast/voor/tegenover je).	
Kijken naar bewegende voorwerpen (mobiles, verkeer, ventilator) .	
Wisselende afstanden tot het werk aannemen: van dichtbij, van veraf, van opzij.	
De plaats in de klas bepaalt het uitzicht van een kind in de klas en naar buiten.	
Lichtinval (van natuurlijk en kunstmatig licht).	
Maken van een kleurplaat, doolhofje, puzzel.	
<b>Smaak</b>	
Zure en bittere snoepjes geven een sterkere prikkel dan zoete snoepjes. Zout zit daar ergens tussen in.	
Hete snoepjes geven niet zozeer een smaakprikkel maar een (lichte) pijn-prikkel, die ook effectief kan zijn!	
Kauwgum is een goede, intensieve en langdurig proprioceptieve prikkel. De mate waarin het ook een smaakprikkel is, hangt sterk af van de soort kauwgum.	
<b>Geur</b>	
Ruiken aan parfum, luchtverfrisser of ander geurtje op je pols, mouw of op een los doekje.	
Geur van wierook of een geurlichtje met etherische olie geeft een intense prikkel maar kan (te) lang blijven hangen.	
Ruiken aan je eigen geur, van je lichaam of je kleding (wasmiddel).	
<b>Mond</b>	
(Water) drinken uit een bidon of door een rietje.	
Eten van zachte (ontbijtkoek) of harde (knäckebröd) substantie.	
Het gevoel in de mond (zacht, krokant, hard, taai) en het kauwwerk dat verzet moet worden is de tactiele en proprioceptieve kant van eten.	