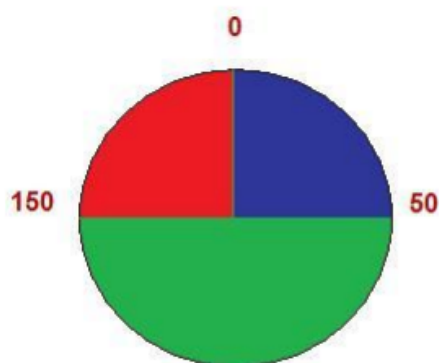


WERKWIJZE ALERTHEID

Alertheid is de mate waarin je in staat bent tot gerichte aandacht, afgestemd op de activiteit. Iedereen kent normale schommelingen, van langzaam, rustig, tot heel erg alert, druk, waakzaam. Wanneer je problemen hebt om je alertheid af te stemmen op wat je aan het doen bent, kan je problemen krijgen met school-leertaken, sociale afstemming en emotionele verwerking. Je alertheid staat onder invloed van je Sensorische Informatieverwerking, ook wel prikkelverwerking genoemd. Als je heel veel prikkels om je heen hebt wordt je daar soms heel druk van. Ook de manier waarop je je emoties verwerkt hebben grote invloed op je alertheid. Dit alles hangt nauw samen. Wij gebruiken het programma "Hoe draait jouw motor?". Dit programma is ontwikkeld door de Amerikaanse therapeuten Williams en Shellenberger. Zie ook de Engelstalige site www.alertprogram.com.



De kilometerteller van "Hoe draait jouw motor?"

0-50 Je motor loopt langzaam.

50-150 Je motor loopt precies goed voor rustige tot snelle activiteiten.

150-200 Je motor loopt heel snel.

Er zijn allerlei manieren om je motor te beïnvloeden. Samen kijken we wat voor jÓu werkt