

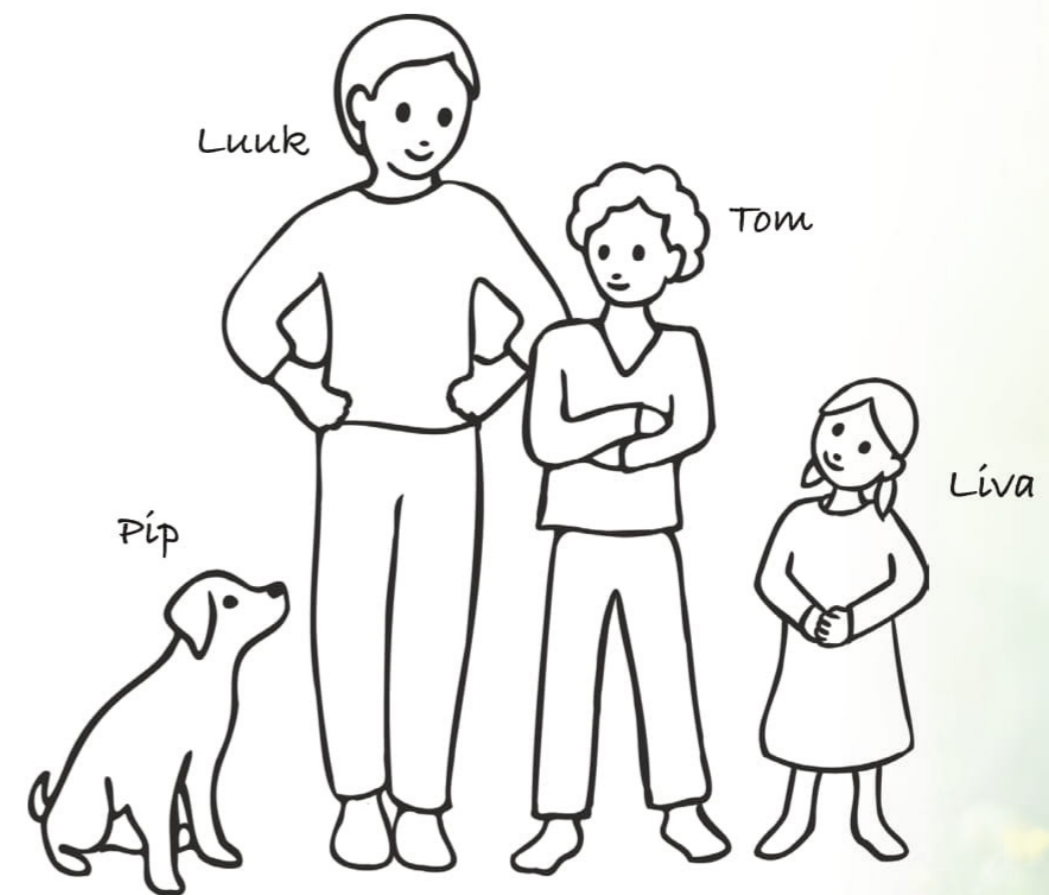


## Inhoudsopgave

1	Op prikkelavontuur met Luuk	7
2	Nog meer prikkels ...	17
3	De voelsprietjes van Luuk	31
4.	Prikkelstorm	37
5	Méér wijze raad van uil	43
6	Hulp bij prikkelstorm	49
7	De geheimen van uil	57
	Voor volwassenen	75

Prikkelstorm® geheugenspel

Prikkelstorm® coachingskaarten





1

## Op prikkelavontuur met Luuk

Luuk is 11 jaar. Hij heeft grote, helderblauwe ogen en een grappige wipneus. Hij speelt graag in het bos vlakbij zijn huis, samen met zijn vriend Tom. Tom is 9 jaar en mag van zijn ouders niet in zijn eentje naar het bos. Als Luuk met hem meegaat, mag hij wel naar het bos. Daar bouwen Luuk en Tom hutten en bedenken ze spannende verhalen.

's Nachts, als zijn ouders en zusje slapen, klimt Luuk stiekem uit het raam, het dakterras op. Hij wil heel graag dicht bij de maan zijn.

School vindt Luuk maar saai. Lezen en taal bijvoorbeeld, daar is hij niet goed in. Dat vindt hij niet erg. Gelukkig zijn er veel andere dingen waar hij wél goed in is. Hij kan namelijk heel goed katapulten maken en boomhutten bouwen. Verder kan hij best goed tekenen. Luuk's juf van groep 8 noemt hem ook weleens de clown van de klas. Weet je waarom? Luuk vindt het grappig om krullen in zijn haar te maken en een leuk hoedje op te zetten. Hij gedraagt zich dan als een clown die grapjes maakt in de klas. Iedereen moet lachen om zijn gekkigheid.

Het liefst wil Luuk de hele dag spelen en op avontuur gaan. Zijn kleine zusje Liva vindt hij superlief. Liva is een stuk jonger, ze is 4 jaar. Luuk heeft ook een hond. Die heet Pip. Luuk houdt heel veel van Pip. Tom vindt Pip ook heel leuk. Hij knuffelt graag met Pip.

Luuk heeft nog een andere dierenvriend en die woont in het bos. Weet je wie dat is? Dat is uil.





Uil gaat naast Luuk op de grond zitten en legt zijn vleugel op zijn hand.

'Luuk, als je boos of bang bent, heb je last van prikkels.'

'Maar uil wat zijn pikkels? Net zoals pikkels van een cactus?'

'Nee Luuk ... maak je nu een grapje? Ik bedoel p*r*ikkels!'

Uil legt uit dat prikkels bijvoorbeeld geluiden en geuren zijn. Uil vraagt aan Luuk: 'Heb jij weleens last van harde geluiden of vieze geurtjes?'

'Oh ja', zegt Luuk, 'daar heb ik heel veel last van. Ik leg altijd mijn handen tegen mijn oren als ik harde geluiden hoor. Zeker als papa thuis gaat boren of als de juf opeens begint te schreeuwen. En ik knijp mijn neus dicht als ik vis ruik. Bah, ik vind vis zo stinken!'

'Dit zijn harde-geluiden-prikkels en geur-prikkels,' legt uil uit.



Uil klimt bij Luuk op schoot en gaat nog even verder met vertellen ...

'Alles wat je ziet met je ogen zijn ik-zie-vanalles-prikkels. Ik zal je een paar voorbeelden geven, Luuk. Je ziet de juf door de klas lopen. Ondertussen zie je dat er een kind naar de wc gaat. Een ander kind in de klas is aan het klieren. Op het digibord staan afbeeldingen. Buiten zie je een vogeltje vliegen en er komt een andere juf de klas binnen. Dit zijn allemaal ik-zie-vanalles-prikkels.'

Je kunt ook last hebben van rommel die je in de klas ziet liggen en je ogen kunnen last hebben van fel licht. Rommel-prikkels en fel-licht-prikkels zijn ook ik-zie-vanalles-prikkels.'

'Uil, dan moet jij snel last hebben van ik-zie-vanalles-prikkels, want jij kunt echt supergoed en superveel zien met jouw ogen. Jij kunt zelfs in de nacht alles zien. En je kunt met je kop bijna een rondje draaien!'

'Dat klopt, Luuk ... maar daardoor kan ik ook heel goed eten zoeken voor mezelf. En als ik honger heb en een prooi vang, proef ik eerst wat ik in mijn bek heb. Alles wat ik proef zijn smaak-prikkels.'

Luuk, heb je weleens in een citroen gehapt? Ik denk dat je dan wel last hebt van smaak-prikkels. Zo'n zure citroen, dat vind jij echt niet lekker!'

Uil moet er heel hard om lachen. Hahaha ... Hij valt met zijn buik voorover in de bladeren.

'En je kunt ook last hebben van smaak-prikkels als je de brokjes in je eten niet fijn vindt. Zo zijn er bijvoorbeeld kinderen die maar weinig verschillende dingen willen eten, omdat ze de brokjes, sliertjes of harde dingetjes in het eten niet kunnen verdragen in hun mond.'





'Oh, uil, nu snap ik wat er gebeurt als ik met papa midden in de nacht ga varen op het meer in het bos... Het is superleuk om met papa op avontuur te gaan, maar ik vind het ook heel spannend in het pikkedonker. Ik voel dan dus angst-prikkels.'

'Als je nog een keer gaat varen in het donker en je bent bang, roep je mij gewoon. Ik ben er altijd voor jou. Dan ga ik bovenop het puntje van jullie boot zitten vlakbij het lampje. En dan ben ik lekker dicht bij jou, Luuk.'

- je voelt ook prikkels in je lichaam als je gepest wordt op school. Dat is écht niet fijn! Dit zijn pest-prikkels. Als je gepest wordt, moet je dit áltijd vertellen tegen je juf, papa of mama. Beloof je me dat, Luuk? Er zijn kinderen die dit niet durven te vertellen. Ze denken dat ze iets verkeerd doen of dat ze niet leuk genoeg zijn en dat het dus hun eigen schuld is dat ze gepest worden. Daardoor vergeten ze dat ze een superkind zijn.

Sommige kinderen pesten andere kinderen omdat ze gewoon stoer willen doen. Maar pesten is niet stoer! Weet je Luuk, pesten mag echt niet. Zorg ervoor dat je zelf nooit andere kinderen pest.

- je voelt ook prikkels in je lichaam als je geen vriendjes en vriendinnetjes hebt om mee te spelen. Of je staat alleen op het schoolplein, omdat je het gevoel hebt dat je er niet bij hoort: iedereen is leuk met elkaar aan het spelen, maar niemand vraagt of jij mee wil doen. En soms mag je niet eens meespelen met de andere kinderen.

Het kan ook zijn dat je je ánders voelt dan andere kinderen of je voelt je heel erg alleen.

Luuk, vandaag werd je nog buitengesloten door Lars, omdat je van hem niet mee mocht voetballen. Dat was niet fijn, toch? Dit zijn allemaal er-niet-bijhoren-prikkels.





# 3

## De voelsprietjes van Luuk

Luuk fietst naar huis over een mooi bospad dat naast een soort grot half onder de grond ligt. Luuk voelt zich helemaal blij. Hij snapt nu wat prikkels zijn. Joepie! Maar nu moet hij eerst huiswerk maken. Grrr ... daar wordt hij minder blij van!

De volgende dag staat hij vroeg op en loopt fluitend naar school. Vandaag gaat hij goed opletten wanneer hij in de klas prikkels voelt.

Maar, o jee, hij is nog maar net de klas binnengelopen en het begint al ... het is mega-druk in de klas. De harde-geluiden-prikkels vliegen hem om de oren. En het stinkt enorm, want een meisje uit zijn klas eet stiekem een boterham met pindakaas. Dan komt hij erachter dat hij zijn nieuwe rugzak is vergeten. Nu kan hij zijn huiswerk niet inleveren. Zou hij op zijn kop krijgen? Hij voelt spanning in zijn buik. Tom vertelt dat hij na school niet wil afspreken, omdat hij te moe is. Luuk is teleurgesteld en wordt er verdrietig van. En dan voelt hij zich ook nog eens zenuwachtig van binnen. Hij moet straks een moeilijke taaltoets maken. Hij voelt faalangst-prikkels.

Na die verschrikkelijke toets mag hij gelukkig buiten spelen. Tijdens het buiten spelen wil zijn voetbalmaatje Lars graag een tikspel met de meiden doen. Luuk wil dat helemaal niet. Luuk wil graag zijn eigen plan uitvoeren. Hij wil voetballen. En dán gebeurt er iets.





# 6

## Hulp bij prikkelstorm

Het is nog steeds weekend! Heerlijk ... Luuk gaat eikels rapen in het bos. Hij gaat alleen naar het bos, want Tom mag niet mee van zijn ouders. Tom is moe omdat hij gisteravond met zijn ouders naar het feest van zijn oma is geweest. Luuk gaat een spannende speurtocht bedenken, zodat ze morgen na school samen op avontuur kunnen gaan. Kriskras door het bos. Langs beekjes en het grote meer met dat spannende huisje en langs hele oude bomen.



En hij gaat zometeen op zoek naar uil. Hij heeft nog een belangrijke vraag voor uil: 'Wat moet hij doen als hij prikkelstorm krijgt?', vraagt hij zich hardop af.

'Joehoe, Poehóe waar ben je?'

Uil daalt neer op Luuk's hoofd vanuit de hoogste boom in het bos. Oeps, ... hij poept op Luuk's hoofd!! .... Het is een klein poepje, maar toch ...

'Nou uil, dat is niet grappig', zegt Luuk geïrriteerd.

'Oeps, sorry', schatert uil. 'Ik zal het met mijn stofzuigerveren schoonmaken.'

Maar Luuk, even serieus ... ik heb je prikkelstormvraag gehoord en ik heb goed nieuws: er is hulp voor jou. Als je prikkelstorm hebt, kun je van alles proberen. Ik zal je een paar voorbeelden geven. Bekijk jij dan maar eens op je gemak wat jij fijn vindt om de prikkelstorm weer rustig te krijgen.





# 7

## De geheimen van uil

Het is woensdagmiddag en Luuk gaat picknicken in het bos. Luuk denkt dat hij nu alles wel weet over prikkels. Uil denkt daar anders over. Als Luuk zijn boterham eet op een boomstam op een open plek in het bos, tikt uil met zijn snavel op zijn schouder.

'Hé uil, daar ben je weer. Wat gezellig!'

'Luuk, ik ben er niet zomaar, hoor ... ik ga je vandaag nog een paar geheimen verklappen ...'

'Echt waar uil? Ik houd van geheimen.'

'Ik heb een bijzonder geheim voor je. Daar word je blij van. Weet je waarom?'

Luuk luistert aandachtig naar uil en neemt een hap van zijn boterham.

'Mijn geheim gaat over dat je kunt voorkomen dat je prikkelstorm krijgt.'

'Huh, kan dat? Oooh, dat wil ik wel, dan hoef ik nóóit meer te ontploffen! Moet ik dan geheime oefeningen doen?'

'Nee natuurlijk niet ... zo'n geheim is het niet.'

'Ik zal je mijn geheim verklappen. Weet je wat je moet doen? Je moet goed voor jezelf zorgen.'

'Oh, uil, maar hóe doe je dat dan?'

