

Help... ik voel zo veel!

Deel 2. Alarm in je lijf!

Met oefeningen om je reflexen tot rust te brengen

Carla van Wensen

niño

Help... ik voel zo veel!

Deel 2. Alarm in je lijf!

Met oefeningen om je reflexen tot rust te brengen

Carla van Wensen

ISBN 978 90 8560 320 7

NUR 210

THEMA 5AH / JMQ

© 2024 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Hiky Helmantel (www.hikyhelmantel.nl)

Tekstcorrectie: Irna van der Wekke (vanderwekketeksten.nl)

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Inhoudsopgave

Deel A Reflexen



1. Reflexen: wat zijn het?

6



2. Weetjes over dit boek

11



3. Kater Mees neemt een minivakantie

13



4. Voelsprietten

18



5. Voelsprietten en lichaamsseintjes

22



6. Voelsprietenalarm: de automatische piloot neemt het over

26



7. Reflexen: welke zijn er?

32

Deel B Reflexen: hoe werkt het bij jou?



8. Verstijfd als het konijntje langs de kant van de weg

36



9. Je terugtrekken als een slak in zijn huisje

45



10. Brullen als een leeuw

53



11. De touwtjes in handen hebben

66



12. Tegen een stootje kunnen

73



13. Stevig in je schoenen staan

78



14. Stappen zetten

85



15. Jezelf in de slaapstand zetten

90

Nawoord

94

Dankjewel

96

Deel A

Reflexen



1. Reflexen: wat zijn het?

Heb je weleens iets vastgepakt dat veel te heet was? Ik denk dat je het direct uit je hand liet vallen. Razendsnel kregen de spieren van je hand een seintje van je lijf: 'Pas op. Dit is veel te heet. Laat los.' En dat is maar goed ook. Want als je het nog langer vast zou houden, zou je je hand verbranden.

Of heb je weleens met losse handen in de trein gestaan of in de bus? Wat gebeurde er toen deze plotseling een scherpe bocht maakte? Of opeens stopte? Ik denk dat je bijna omviel en automatisch je handen uitstak om iets of iemand vast te grijpen. Misschien zette je ook wel je voet opzij om weer stevig te staan. Ook nu kwam er weer dat seintje: 'Pas op! Zet je voet opzij, of grijp je vast, anders val je!' Zonder dat je erbij nadacht, kwam je weer in evenwicht.



Deze bewegingen die je maakte, worden reflexen (re-flek-sen) genoemd. Het zijn bewegingen die je maakt zonder dat je erbij nadenkt. Je **kunt** er niet eens over nadenken; daarvoor gaan ze veel te snel. Ze zijn er om je te beschermen. Ze zorgen dat je je geen pijn doet. Door reflexen vang je je snel op als je je evenwicht verliest. Of laat je iets los als het te warm is. Je hoeft er niets voor te doen. Het gebeurt gewoon.

► Reflexen zijn heel snel, en net zo snel zijn ze weer verdwenen.



Wil je voelen wat een reflex is? Ga maar eens staan, goed rechtop, met je voeten naast elkaar. Kijk naar voren en laat je een beetje voorover hellen. Net zover tot je bijna echt valt. Dan ga je net dat beetje verder. Je valt bijna om. Merk je wat je doet met je been? Dacht je erover na?

Waarschijnlijk stapte je vanzelf met je been naar voren. Het gebeurde gewoon. Dat moet ook wel, want anders zou je omvallen. Dit is een reflex. Het is bedoeld om je te beschermen.

Reflexen zijn niet alleen bewegingen die je maakt. Ook hoe je doet, gebeurt soms in een reflex. Je herkent het vast.

Ben je weleens geschrokken? Ik denk dat je ging gillen of schreeuwen zonder dat je erover nadacht. Of misschien hield je je adem in. Het gebeurde gewoon, vanzelf. Ook dat is een reflex. Misschien moest je even huilen toen de schrik verdwenen was, of misschien ging je trillen. Dat deed je lichaam om de spanning kwijt te raken. Ook dat gaat bij ieder mens vanzelf.



Met je ogen dicht leun je tegen een boomstam aan. Je geniet van de warme zon die op je gezicht schijnt. Als je je ogen opendoet, zie je een dikke zwarte spin in zijn web. Vlak boven je hoofd. Lé! Je gilt en rent weg van de plek waar je zo lekker zat. Pas later vraag je je af waarom je zo deed. De spin deed niets. Hij genoot net als jij lekker van de zon. Hoe je deed ging in een reflex. Je dacht er niet over na. Het gebeurde gewoon.



Ben jij weleens geschrokken?

Wat gebeurde er toen?

Hoe deed je?

Wat voelde je in je lijf?

Ieder mens heeft reflexen. Reflexen helpen jou met allerlei dingen die je voelt, denkt en doet. Als baby heb je reflexen nodig om te groeien, en om te bewegen. Door reflexen leer je kruipen, rollen en lopen. Je leert hoe je je evenwicht bewaart. En je leert hoe je om kunt gaan met prikkels als licht, geluid of geur. Ook zorgen ze ervoor dat vanbinnen in je lijf alles goed werkt. Maar reflexen hebben nog een andere taak die heel belangrijk is. Reflexen beschermen jou! Daarover gaat dit boek.



Heb je je weleens verslikt met eten? Ik denk dat je vanzelf ging hoesten. Zo kwam het stukje eten vanzelf weer terug in je mond. Daarna kon je weer rustig ademhalen. Ook dat is een reflex.

- ▶ **Reflexen zorgen ervoor dat je groeit. Ze helpen jou bij allerlei dingen die je denkt, voelt en doet. En ze beschermen jou. Bijvoorbeeld als er iets gebeurt dat akelig is, of wanneer je in de war bent.**

Reflexen beschermen jou als er iets naars gebeurt. Of als je iets spannend vindt om te doen. Maar ook als dingen niet eerlijk gaan, komen jouw reflexen in actie. Dan laten de reflexen je bijvoorbeeld brullen als een leeuw. Dan word je boos of ga je minder aardige dingen zeggen, ook al wil je niet dat je dat doet. Daarbij span je al je spieren aan in je lijf, en maak je je handen tot vuisten. Of je reflexen zorgen ervoor dat je je terugtrekt, als een slak in zijn huisje. Dan word je heel stil en zeg je niets meer. Ook je lijf beweegt dan bijna niet. Hoe je doet, daar denk je niet over na. Het gaat in een reflex.

Dat dit gebeurt is niet altijd leuk, maar het heeft een reden. Op deze manier laat je iedereen weten dat er **alarm in je lijf** is, en dat alles je even te veel is. Het is dus ook goed dat dit gebeurt. Het is een teken dat je rust wilt, of getroost wilt worden. Er past gewoon niks meer bij. Na een paar uurtjes, of na een nacht goed slapen, voel je je weer beter. Je lijf is weer rustig en je kunt weer helder nadenken. De reflex is verdwenen. Beschermen is niet meer nodig.

- ▶ **Reflexen zijn de reddingsacties van je voelsprietten.**

Reflexen zijn bedoeld om jou te helpen, maar ze kunnen ook lastig zijn. Want soms gaat het anders. Dan beschermen de reflexen je te veel. Dan blijft je lijf gespannen, en doe je té snel boos terwijl je niet wilt dat dit gebeurt. Of je blijft verdrietig zonder dat je weet waarom.

Ook kun je buikpijn hebben terwijl de dokter zegt dat er niets mis is met je lijf. Daar begrijp je dan niets van, want de pijn voel je echt. Je wilt je dan wel anders voelen en anders gaan doen, maar het lukt je niet om dit te veranderen. Ook dit zijn reflexen.

In dit boek ontdek je dat reflexen reddingsacties zijn van je voelsprietten. Voelsprietten zijn de onzichtbare antennes van je lijf. Ze tasten alles af wat er om jou heen gebeurt. Ze laten je voelen wat goed voor je is en wat bij jou past. En ze laten je voelen wat minder goed past en wat je beter kunt laten. Als wat er om je heen gebeurt te veel is, of niet prettig, slaan de voelsprietten alarm. Dan zetten zij de reflexen in werking. En soms zetten zij de reflexen te snel in werking. Daar heb jij dan ook weer last van. Want dat voelt als alarm in je lijf.

Gelukkig kun je er wel wat aan doen. In dit boek ontdek je daar alles over. Reflexen en voelsprietten: het is een magisch mooi team.

Ik wens je veel leesplezier!

Carla



Heb je **Help... ik voel zo veel! Deel 1** gelezen? In dat boek wordt alles over voelsprietten verteld. Ook kun je daarin ontdekken wat voor soort voelsprietten jij hebt en hoe ze voor je werken. Als je deel 1 niet hebt gelezen, is dat niet erg. In dit boek wordt in hoofdstuk 4 nog een keertje uitgelegd wat voelsprietten zijn en wat ze voor je doen. En als je deel 1 wel hebt gelezen, kan het handig zijn om het nog een keer te lezen. Dan weet je weer precies waarom je voelsprietten hebt.

2. Weetjes over dit boek



In dit boek wordt uitgelegd wat reflexen zijn en wat ze te maken hebben met jouw voelsprietten. Door opdrachten, oefeningen en tips kom je erachter hoe de reflexen bij jou werken, en wat je kunt doen om het jezelf makkelijker te maken.

Je kunt de oefeningen en opdrachten doen met iemand die je lief vindt en vertrouwt. Maar je kunt ze ook alleen doen. Ook kun je dit boek lezen op een manier die bij je past. Je kunt vooraan beginnen, maar ook achteraan. De uitleg lezen of overslaan. Je kunt het boek zelf lezen of je laten voorlezen. Alles is goed. Als het je maar helpt. Misschien vind je sommige vragen, opdrachten of spelletjes niet zo makkelijk of niet leuk. Dat geeft niets. Dan kies je iets anders. Begin er alleen aan als je ze leuk vindt en er zin in hebt.

Voor in het boek staat de hoofdstukindeling. Daarmee kun je snel terugvinden op welke bladzijden de onderwerpen beschreven staan. Aan de tekens voor de onderwerpen kun je zien waarover ze gaan.

Vragen herken je aan



Opdrachten herken je aan



Uitleg of aanvullende informatie herken je aan



Spelletjes herken je aan



Ontspanningsverhalen en ontspanningsoefeningen herken je aan



Voorbeelden herken je aan



Ook kom je tips tegen waar je misschien wel iets aan hebt. De tips herken je aan



Zoals de volgende.



Het is misschien wel fijn als je ouder(s), opa en oma, juf of meester meelesen. Of als ze zelf het boek gaan lezen. Zo begrijpen zij ook wat er met jou gebeurt. Dan hoef je het niet uit te leggen als het even niet zo goed met je gaat. En zij weten wat ze kunnen doen om jou te helpen. Dat kan heel handig zijn!

Wil je na het lezen van dit boek meer weten over reflexen? Of over de oefeningen?

Achter in dit boek staan bij het nawoord adressen van websites met informatie.

- ▶ **Belangrijk om te weten!** De oefeningen in dit boek zijn bedoeld als eerste hulpmiddel. Ze zorgen ervoor dat je zelf iets kunt doen als je je niet fijn voelt. Als het vaak gebeurt of als er te veel is, raad ik je aan hulp te zoeken bij iemand die veel van reflexen weet. Achter in dit boek staan adressen van websites. Zo kun je kijken of er iemand bij jou in de buurt woont die je kan helpen.