

Vol hoofd

Ga in gesprek met het kind.

Hoe voelt het als je hoofd vol raakt? Wat doe je dan?

Een checklist....om tot gesprek te komen en samen een oplossing te zoeken.

	Wat voel ik en wat doe ik	Ja, nee of soms..
1	Nadenken lukt dan niet zo goed meer...	
2	Opletten wordt dan moeilijk. Ik kan mijn aandacht er niet zo goed bijhouden.	
3	Ik begrijp dan niet zo goed meer wat mensen tegen mij zeggen. Ik hoor ze wel praten, maar begrijp het niet meer zo goed.	
4	Het is moeilijk met een vol hoofd om dan nog te begrijpen wat ik lees. Ik moet het vaak nog een keer lezen.	
5	Ik voel me moe en vol in mijn hoofd	
6	Ik leg mijn hoofd op tafel of op mijn armen. Ik wil het dan even laten uitrusten.	
7	Mijn hoofd voelt warmer aan en wordt soms ook roder.	
8	Ik word dan stiller.	
9	Ik heb met een vol hoofd nergens zin in.	
10	Ik ga dan meer bewegen en overal aanzitten of rommelen in mijn la.	
11	Dan erger ik mij sneller en kan niet meer zo goed tegen een grapje.	
12	Ik ben dan mopperig en zeurderig, word vlug boos en krijg sneller ruzie.	
13	Ik kom dan niet zo goed meer uit mijn woorden.	
14	Ik vergeet dan van alles, ook wat ik moet doen.	

15	Problemen oplossen en nadenken lukt mij dan niet meer.	
16	Ik voel dan dat ik moet huilen.	
17	Ik kan dan niet meer vertellen wat ik denk en wat ik voel.	
18	Dan denk ik dingen als "laat mij met rust", "ik zit vol", "Ik snap er helemaal niets meer van", "ik kan er niet meer tegen", "ga toch weg allemaal", "ik wil weg". (Wat denk jij?)	
19	Ik kan dan niet meer tegen de drukte om mij heen.	
20	Ik heb of krijg dan hoofdpijn.	
21	Ik zucht dan vaker.	
22	Ik kan er dan niet tegen wanneer er plotseling iets verandert.	
23	Inslapen lukt niet of slecht, omdat ik niet kan stoppen met denken.	
24	Ik kan dan niet meer stoppen met datgene waar ik mee bezig ben, omdat er dan niets meer in mijn hoofd kan.	
25	Ik wil dan het liefst alleen zijn.	
26	Ik leg dan vaak mijn hoofd op tafel	
27	ik word weer wat rustiger in mijn hoofd als ik dan naar buiten kan kijken, maar dan kan ik niet opletten	
28	Ik ontplof dan...	
29	Ik loop veel door de klas of ga naar de wc	
	Mijn hoofd loopt vol door:	
	Ik maak mijn hoofd weer leeg/rustig als ik:	

- Gebaseerd op 'De vollehoofdenchecklist' uit het boek: Het volle hoofdenboek van Linde Kraijenhoff (ACCO 2010)