

## Handleiding motormeter

Het is van belang om te herkennen wat het arousal niveau is van het kind, zodat je weet wat je moet aanbieden om het te beïnvloeden. Bespreek dit met elkaar, wanneer vinden jullie het te hoog of te laag. Het arousal (of hoe hard je motor loopt) kan je in kaart brengen door te kijken naar een meter zoals hieronder waarin je een draaiwijzer kan toevoegen.

Zit je in het **rood** dan is je arousal te **laag**, zit je in het **groen** dan zit je veel te **hoog** en in het **geel** zit je **precies goed**.

Er zijn allerlei activiteiten die je kan aanbieden om je arousal/motor te beïnvloeden, zit je arousal in het rood, dan kiest je voor een activiteit uit de groene of de gele categorie, zit je in het groen dan kies je een activiteiten uit de gele of de rode categorie.

Zit je in het geel en wil je dit vast houden dan kan je een keuze maken uit de gele opties.



### Makkelijk in te zetten activiteiten in de groep:

Arousal te **laag**

- Kind duwt bureaustoel
- Blazen op een fluitje
- Water in je gezicht spetteren
- Dansen
- Springen

Arousal **precies goed**

- Voortgetrokken worden op een skateboard
- Zitten op een grote bal
- Spelen met rijst/bonen/macaroni
- Knuffelen
- Op je handen en knieën lopen

Arousal te **hoog**

- Verzwarringsdeken
- Enkelgewichtjes
- Drukken op de schouders
- Drinken uit een rietje
- Met de grote bal over kind heen rollen