

Huiswerkopdracht - Inventariseren Triggers

Triggers	Spanningsniveau: 1 - 10	Innerlijke, lichamelijke signalen van spanning
Oren: bijvoorbeeld geluiden, huilen van mijn kind, stem van mijn kind, geluid dat het maakt door ergens mee te spelen, hulp vragen van mijn kind. Anders:		
Ogen: bijvoorbeeld aankijken, wegstaren, zien van bepaalde lichaamsdelen, zien van bepaalde gezichtsuitdrukking van mijn kind. Anders:		
Reuk: bijvoorbeeld bepaalde lichaamsgeur, verschrompen van de luier, etensgeur van mijn kind. Anders:		
Tast: bijvoorbeeld aanraking van bepaalde lichaamsdelen van mijn kind, harde druk, gekriebel, te nabij, te veraf. Anders:		
Mond: bijvoorbeeld aanraking van de mond van mijn kind, smaak van het voedsel van mijn kind. Anders:		
Evenwicht in mijn lichaam: bijvoorbeeld gevoel dat ik uit balans raak, wanneer ik bijv. mijn kind wieg, achter de wagen loop, vooroverbuig naar mijn kind. Anders:		
Beweging: bijvoorbeeld het kind reikt naar mij uit, loopt juist van mij vandaan, komt hard op me af rennen, wil juist niet in beweging komen wanneer ik het vraag. Anders:		