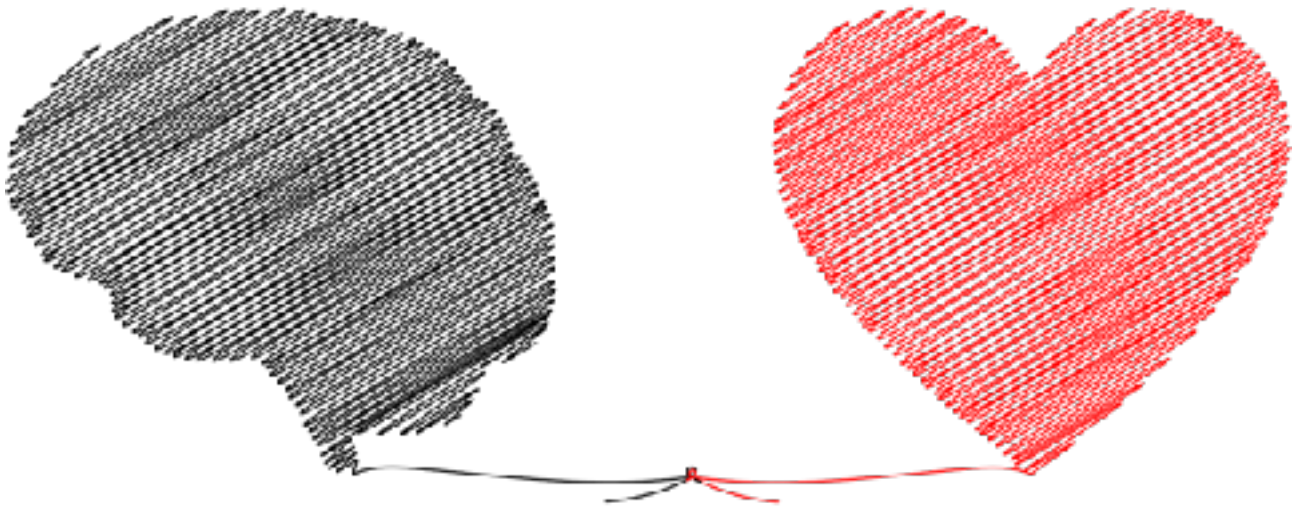




Van hoofd naar gevoel

De binnen wereld van de taal ontwikkelingsstoornis.
Geschreven door ervaringsdeskundige Mariëlle Vermeulen

Werkboek hoe werkt de informatie in mijn hoofd.

Inleiding

In dit boek leer je wat taal voor impact heeft in de verwerking van in het hoofd.

Met dit boek leer je wat TOS allemaal van de binnenkant laat zien en hoe je met opdrachten het hoofd weer onder controle krijgt en hoe je je prikkels niet als uitdaging ziet, maar als wat er bij hoort.

De methodes die in dit boek naar voren komen heeft Mariëlle Vermeulen zelf gemaakt deze zijn alleen toegestaan om te gebruiken als u de workshop gedaan heeft dit boek mag niet los verkocht worden.

Doordat ik zelf erg bewust ben wat er allemaal gebeurt in mijn hoofd, kan ik jullie mee nemen in mijn hoofd.

De informatie wat ik aan jullie vertel is de informatie wat ik heb geleerd van TOS vanuit een neuropsychologisch perspectief van Constance Vissers. Zij heeft de TOM, theorie of minds, voor jongeren met TOS gemaakt. Doordat ik zo bijzonder bewust ben van mijn brein kan ik hierover vertellen. De moeilijke termen laat ik achterwege. Veel informatie wat ik gebruik kunt u terug lezen in de onderzoeken van Jet Isarin, Ina Jekeli, Daan Hermans en Constance Vissers .

*Handreiking-sociaalemotionele-problematiek-TOS-2017.pdf te zien op mijn websit: www.gevoelbijtos.nl

Het deel wat ik met jullie deel over de emoties en het gevoel zijn terug te lezen in het onderzoek van Neeltje van den Bedem Universiteit Leiden en Koninklijke Kentalis. De Sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen met een Taalontwikkelingsstoornis.

“Aan mijn buitenkant zie je niks, maar van binnen gebeurt er genoeg”

Mariëlle Vermeulen

Dit boek is geschreven door Mariëlle Vermeulen, ervaringsdeskundige TOS. Om haar aan het werk te houden is het noodzakelijk om de inhoud van dit boek niet te delen met anderen of te kopiëren.

In dit werkboek werk je aan je eigen ontwikkeling en aan de ontwikkeling van je kind.

In dit boek komt er herhaling wat je tijdens de cursus heb geleerd. In dit boek kan je terug kijken wat je heb geleerd en waar wij het over hebben gehad tijdens de cursus.

De hoofdstukken waar we aandacht aan geven zijn.

* Wat is TOS? Hoe werkt het hoofd.

* Hoe werkt de innerlijke taal.

* Wat is gevoel.

* Tijd druk.

* Hoe praat ik met me kind.

* Dag Opdracht.

* Aan tafel.

* Kind leidt de ouders spel.

*

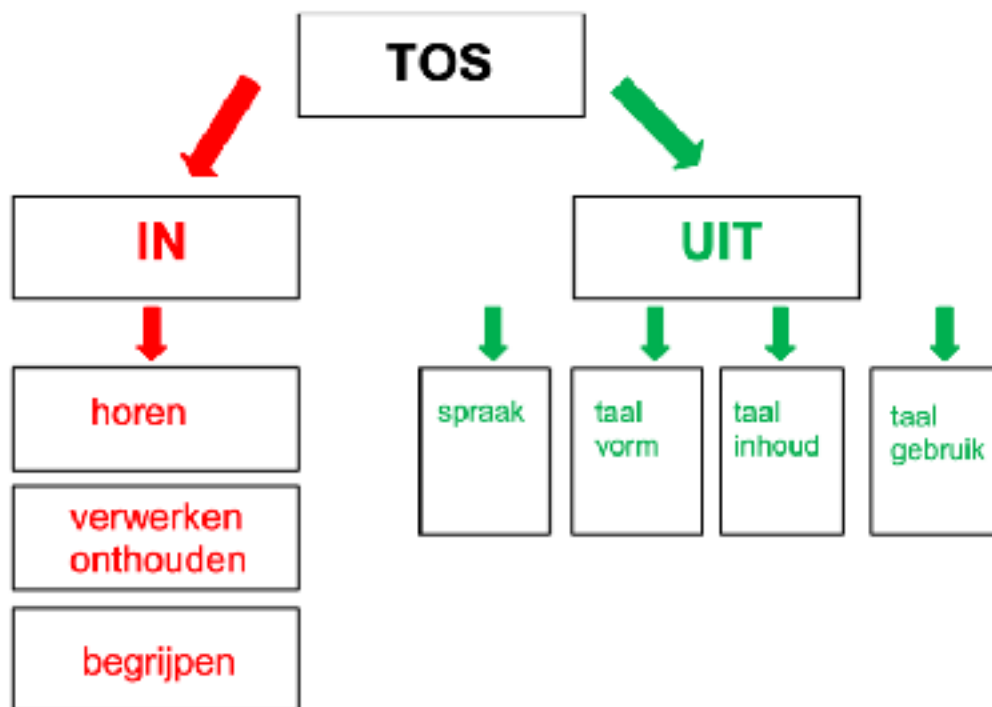
Welkom in dit werkboek waar jouw ogen open in gaan staan. Waar je verbaast van wordt. Waar je een bewondering van krijgt. Een wereld waar de mooiste ontwikkelingen plaatsvinden. Stap in de wereld van TOS. Je gaat samen met je kind aan de slag. Hier ervaar je TOS, ga je in gesprek over TOS, ga je samenwerken met je kind met TOS en ga je bewondering krijgen voor de kinderen met een Taalontwikkelingsstoornis. Hier begint de acceptatie van je kind met een TOS.



Bij TOS, een taalontwikkelingsstoornis, gaat het over de taal die meer tijd nodig heeft om te kunnen verwerken. De hersenen doen hard hun best om de taal te kunnen begrijpen. Dat is een pittige uitdaging.

Bij een TOS moet je denken aan Taal in het kwadraat dat betekent dat het kind met TOS op meerdere vlakken moeite heeft met de taal. Het gehoor is normaal, alleen de taal is wel lastig om te volgen. Kinderen met TOS horen het wel alleen zij weten niets in de juist volgorde terug te kunnen zeggen. De klanken en de uitspraak werken niet goed samen om verstaanbaar over te komen, waardoor het kind niet verstaanbaar is. De taal in het hoofd komt op een goede manier binnen, alleen het kind weet niet wat zij met de taal moet gaan doen. Zij voelt, ziet genoeg om zich heen gebeuren, alleen weet niet hoe zij hiermee om moet gaan.

Hieronder kun je zien dat er een innerlijke wereld is en een buiten wereld.



De binnen wereld wat gebeurt er allemaal in dat hoofdje?

Tijdens de ontwikkeling verwachten we een hoop van de baby. De baby voelt dit ook aan, alleen weet hij nog niet hoe hij hiermee om moet gaan. De baby wordt onzeker omdat hij niet weet hoe je moet gaan praten. Tuurlijk willen ouders dat je kind zijn eerste woordje zegt. Dit is de natuur en heel normaal. Hier komen natuurlijk veel emoties bij.

Hier gaan we later verder op in.

Eerst gaan we maar eens ervaren hoe het is om te veel informatie in één keer te ontvangen.

In de innerlijke taal:

Bij taal heb je twee kanten de in de taal en de buiten taal.

Om dit zelf te gaan ervaren, doen wij een oefening.

Met deze oefening is het belangrijk dat de ouders op een stoel gaan zitten en met hun ruggen tegen elkaar aan. De vader gaat met lego iets bouwen de moeder mag dit proces niet zien. Het kind let goed op dat de ouders dit goed uit voeren.

In dit filmpje zie je precies wat ik hiermee bedoel.

Als u geen lego heeft, dan kan je het ook met pen en papier doen.

De moeder tekent en de vader mag dit niet zien.

Het kind met TOS is de scheidsrechter hier in en let goed op dat zijn ouders niet afkijken.

Met deze oefening gaan we met lego of met papier werken.

De ene ouder gaat een voorbeeld maken voor de andere ouder, alleen de ene ouder mag de andere ouder niet zien, als die het voorbeeld aan het maken is. Nadat de opdracht is gedaan, mag je bij elkaar kijken.



Schijf vooral op hoe dit te ervaren:

[illegible]

Wat is gevoel / hoe werkt mijn gevoel

Zintuigen

Kinderen met TOS voelen, horen en zien een hele hoop, zelfs vaak meer dan jij ziet. Dit komt doordat wij op dit vlak geen woorden nodig hebben om dit te ervaren.

Tijdens deze uitleg laat ik je ervaren hoe je via je zintuigen te gebruiken leuke leert met taal. Op deze manier kost het voor het kind minder moeite om te leren.

Je gedachten worden niet alleen aangestuurd door woorden, maar daar voel je ook iets bij bijvoorbeeld: je kind komt thuis van school, jij vraagt aan haar/hem hoe was je dag?

Het antwoord daarop is, de juf was vandaag boos. Dan gaat er 100 gedachten door jouw hoofd zonder dat je met geduld wacht dat je meer informatie krijgt. De juf was niet boos op jou, maar op iemand anders. Maar het kind ziet alleen de emoties en daar maakt het kind weer zijn eigen gevoel bij.

Omdat ik spreek uit ervaring, weet ik dat het onwijs moeilijk is om over je gevoelens te praten. Daar heb ik iets leukst om bedacht, dat jij samen met je kind in gesprek kan gaan over zijn/haar gevoelens.

Gevoel is onzichtbaar, je ziet niks, maar je voelt wel. Het gevoel is ook erg moeilijke om daar de juist woorden voor te vinden. Ikzelf heb een grote bron in mijn buik vol met gevoelens. Deze heb ik blootgelegd om met jou te delen. Ik heb het in een hart gestopt.



Spreek via je hart

Deze opdracht is persoonlijk, want jij heb een eigen unieke kleur voor je gevoelens. Ik heb alvast een paar gevoelens zichtbaar gemaakt. Om het jullie beter uit te leggen.

Achter in het werkboek kun je samen met je kind aan de slag met deze opdracht. Geef je gevoelshart een kleur, het kind mag zelf weten welke kleur hij/zij leuk vindt.



“Tijdsdruk”

Je kind is net opgehaald door het busje.

Je kijkt op de klok en ziet dat je binnen een half uur een afspraak hebt staan waar je echt bij moet zijn. Je pakt je jas, je tas en waar is nou die autosleutel? Je zegt tegen jezelf ‘opschieten, opschieten, anders kom ik nog te laat’.

Je rijdt harder dan normaal door een woonwijk en gelukkig ben je net op tijd bij je afspraak. Je roept in jezelf ‘yes’, gehaald, net op tijd’.

“Herkenbaar”

Natuurlijk snap ik dat jij als vader of moeder ook een druk leven hebt. Dat je werkt, het huishouden nog moet doen en nog al die andere dingen waar je zo graag nog aan wilt beginnen. En je hebt ook nog een kind met TOS thuis, die je zo graag wilt begrijpen.

De wereld verwacht van je dat je de tijd liever nog gaat inhalen, dan dat je te laat komt.

“De tijd”

Wanneer je TOS hebt, is het lastig om tijdsbesef te hebben. Doordat het hoofd zo hard moet werken om alleen al één woord uit te kunnen spreken. Het vinden van een woord in je hoofd heeft geen klok, die de hele tijd tikt en zegt: het is nu tijd om het zo snel mogelijk te zeggen. Wat je wilt zeggen, kost soms zoveel moeite om te kunnen uitspreken, omdat de klok niet stilstaat, wanneer je het woord eindelijk hebt gevonden.

“Als de tijd eens stilstaat kan ik beter uit mijn woorden komen”

Toen ik klein was hadden anderen mensen geen geduld voor mij. Niet omdat ze mij slecht konden verstaan, maar omdat ze niet genoeg geduld hadden voor mij.

Het stuk begrijpen heeft ook te maken met het stuk geduld.

De uitspraak die ik vaak bedoelde was voor een ander net het spel galgje. Want de klank goed uit spreken was dan ook erg lastig. Het woord zit goed in mijn hoofd, maar het verstaanbaar maken voor een ander is nog een vak apart.

“Ouders, ik begrijp ook jullie hoe lastig het vaak kan zijn”.

Tips

De tips uit dit verhaal zijn:

- Hoe druk je leven ook is, zorg voor de rust en het geduld bij je kind. Want je kind wil ook, maar het beste voor jou.
- Tijdsbesef is lastig, maar blijf het stimuleren. Ooit op een dag gaat het steeds beter lukken en gaat het in het hoofd steeds sneller. Maar hou dat geduld vast.

Hoe praat je met je kind?
Hoe communiceer je zonder woorden?

We gaan elkaar spiegelen.
Ga tegenover elkaar staan, ongeveer 1 meter uit elkaar en je kijkt elkaar aan maar je praat niet. Het is stil om je heen.
De ene begint met zijn hand om hoog te houden, de andere doet dit na. Na ongeveer 5 minuten voel je je verbonden met elkaar.

Tijdens deze oefening voel je elkaar sterker aan en krijg je een innerlijke verbinding met elkaar.
Juist in dit drukke leven heb je weinig oog voor elkaar. Juist met deze oefening voel je elkaar weer aan.

Doe deze oefening samen met je kind en praat de oefening altijd uit.
Wat voelt de ene en wat voel de andere.
Zo groei je naar elkaar toe en heb je even een kijkje in elkaars leven.

Door deze oefening voel je de verbinding met je kind die het moeilijk vindt om met je te praten.

Dit is een unieke ervaring.
Deze oefening vinden kinderen met autisme ook erg fijn om te doen.
LET OP: jij moet goed met beide benen op de grond staan, voor deze oefening.
Zelf moet je wel eerlijk zijn over je eigen gevoelens
'Kinderen voelen en horen alles'.

Dag opdracht:

‘Ik vind tekenen heel fijn. Wat ik leuk vindt van tekenen, is dat je vormen maakt wat een andere kan zien, wat ik bedoel.

Soms kan ik niet de juiste woorden in mijn hoofd. Dat vind ik erg vervelend. Ik vind tekenen zo fijn, omdat het mijn hoofd opruimt en helder maakt. Met tekenen in de wolk maak ik mijn gedachten visueel en kan ik er makkelijker over praten’



Teken je gedachten bij deze opdracht. Het is belangrijk om het niet te lang mee bezig te zijn, ongeveer 10 minuten is ruim genoeg.

Als je deze opdracht doet, doe het niet elke dag. Een paar keer in de week is al goed genoeg.

Achter in het werkboek vind je de werkbladen.

Je mag ze opnieuw uitprinten voor gebruik.

Nadat je klaar bent met de opdracht zorg dat je het altijd positief eindigt. Het leuke is om dit te doen met een compliment daar wordt iedereen nog blij van :)



“Thuis aan tafel”

Misschien wel de ergste plek van de hele dag. Nadat je de hele dag op school hebt gezeten, stage hebt gelopen of naar je werk bent geweest, kom je weer thuis en heeft je vader of moeder het eten gemaakt. Gezellig als gezin gezamenlijk eten. Iedereen verteld iets over zijn dag, wat hij/zij heeft meegemaakt. Erg gebruikelijk bij mij in huis, vooral lekker door elkaar praten.

Ik (Kind met TOS) zit erbij, maar begrijp weinig van wat er om mij heen gebeurt. Ik zit heerlijk in mijn eigen wereldje tot mama vraagt; hoe was jouw dag?

Het kost veel moeite om mijn stem weer draaiende te krijgen. Denk aan een auto die opnieuw opstart, maar je kan de sleutel niet vinden. Het kost ook even tijd voordat je de auto kan starten. De sleutel is gevonden. De zin heb ik in mijn hoofd, wil net de zin op noemen, maar ik zie om me heen dat het te lang duurde en de aandacht is niet meer bij mij, maar bij een ander.

“Ik heb langer de tijd nodig om te schakelen in mijn hoofd” “Mijn 2 minuten kunnen er voor een ander 8 zijn”.

Zo voelt het als je na een lange tijd weer wil gaan praten.

Ik wilde zeker een antwoord geven op deze vraag. Alleen kost het mij veel moeite om de woorden te vinden die ik wil uitspreken, daar een zin bij vormen en dan mijn mond de klanken te laten vormen, die ik in gedachten had. Wanneer ik het zo uitleg snap je misschien wel hoe het komt dat het zo veel moeite kost.

Een kind met TOS moet elke dag zelf het machientje aan draaien, want niks gaat automatisch in dat hoofd.

Wanneer je aan tafel zit, ben je bezig met eten en daarnaast ben je bezig om gezellig met elkaar te praten. Alleen soms gaat dat niet, praten en eten tegelijk.

Na een hele dag met wel 10.000 prikkels om je heen, ben je blij dat je eindelijk eten hebt en dat je even rust hebt om je heen.

Hoe ouder je wordt hoe beter het gaat. Tot op de dag vandaag geniet ik van mijn eten en ben ik blij als ik 1 a 2 keer per week mijn verhaal kan delen aan tafel en blijf ik er zelf altijd positief onder.

Tips

De tips uit dit verhaal zijn:

- Gun je kind de tijd en ruimte wanneer hij/zij ook iets wil vertellen. Blijf er positief naar kijken, hoeveel tijd het dan ook kost.

Hoe gaan jullie hiermee om? Geef jij je kind de ruimte om een gesprek te hebben aan tafel?

[illegible]

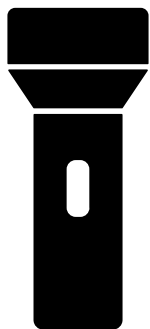
Familiespel: Samen ontdekken wat TOS is. Dit spel is voor ouders en broertjes en zusjes om de wereld van het kind met TOS te gaan begrijpen.

We gaan 3 spelletjes doen. Het kind wat TOS heeft is de spelleider en moet goed kijken dat de ouders niet vals spelen.

Spel 1: Samen een verhaal vertellen.

Van deze voorwerpen moeten jullie een verhaal van maken. Succes!

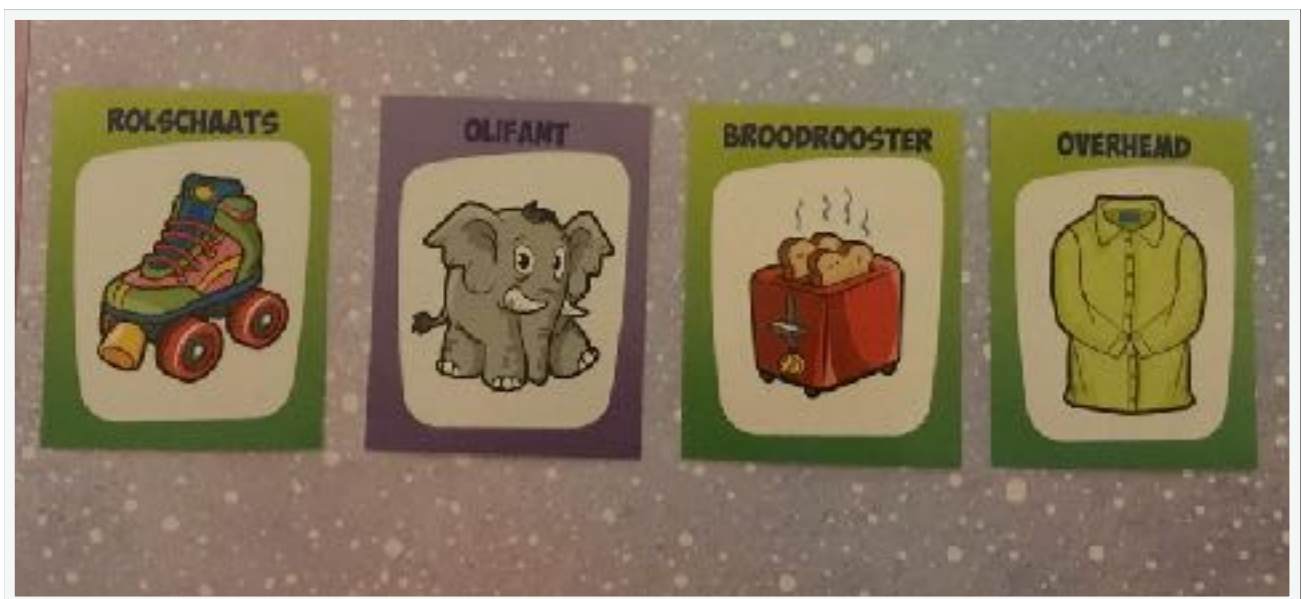
Ronden 1 Uit eindelijk moet 1 iemand het verhaal vertellen in de andere zijn oor en die mag het hard op vertellen.



Spel 2: Ra ra wat teken ik?

De ene tekent het voorwerp wat de ander bedoelt. De ene omschrijft het kaartje en de ander tekent dit na. Nadat de andere klaar is, kijken jullie samen hoe de tekening is geworden.

Na 2 min mogen jullie kijken dat je de goeie hints heb gegeven en dat het plaatje klopt met wat je zei.
Hieronder staan voorbeelden welke je kunt gebruiken.



Spel 3 TOS quiz 5 vragen bij welke goed

Bij elk goed antwoord kan je een letter vinden. Na de vijf vragen kun je een woord maken van de vijf goede letters.

Vraag één wat is de afkorting van taal ontwikkelingsstoornis?

A DDS (P)

B TOZ (S)

CTOS (T)

Waar zijn kinderen met TOS goed in?

A sporten (A)

B leren (E)

C creativiteit (R)

Maak de zin af: Als de tijd eenskan ik beter uit mijn woorden komen.

A staan (A)

B stilstaat (O)

C trein (U)

Een kind met TOS heeft een leerproces. Welk leerproces wordt hier in vernoemd?

A ei, kuiken en kip (A)

B kikkerdril, kikkervisje en kikker (I)

C rups, cocon en vlinder (T)

Hoeveel prikkels krijgt een kind per dag binnen geschat?

A 10.000 (S)

B 100.000 (P)

C 1 miljoen(K)

Wat is het woord wat hier uitkomt:

.....

Het verhaal van het kind en zijn ontwikkeling.

Elk kind ontwikkelt in zijn eigen tempo. Je kan het zien als een bloem die begint als een zaadje en doordat je dat aandacht geeft, elke dag water geeft en er goed voor zorgt, groeit deze op zijn eigen tempo. Het kind heeft aandacht nodig, geduld en liefde nodig.

Een kind met TOS heeft meer aandacht nodig, maar op een dag krijg je alles terug. Wanneer deze dag komt weet je niet, Houd vol en doe je best. Het is een prachtig kind en het bied jou een andere kijk naar de wereld.

Het kind leeft in zijn eigen tempo, op zijn eigen manier.
Uw kind is bijzonder, u kind is uniek. Uw kind gaat deze wereld mooier maken.

Geef het kind de ruimte om te ontwikkelen, om te groeien en zorg ervoor dat visuele ondersteuning wordt herhaald. Dit maakt het helder. Kortom: wees duidelijk!

Ontdek de natuur, ga er samen doorheen lopen. Ontdek hoe mooi het is, ontdek de rust en de stilte van de natuur.

Het zaadje begint met niks en langzaam komt er steeds meer omhoog. Eerst begint het met een takje, een stronkje en langzaam wordt het een boom. Als de bloei erin zit, wordt het de mooiste boom in de natuur.



Ik ben het levende bewijs dat je kan leven met TOS en dat je alles er uit kan halen wat er inzit.

Ik heb boeken geschreven en geef dagelijks lezingen aan ouders en professionals om het leven met TOS te gaan begrijpen en te accepteren.

Ik geef trainingen aan jongeren met een taal ontwikkelingsstoornis. Deze training is bedoeld om hen te laten begrijpen, te laten accepteren en uiteindelijk een ware kracht te vinden om te vertellen hoe ze met hun emoties moet omgaan. Tevens zal het hun lichaam sterker en krachtiger maken, waardoor ze zelfverzekerd in het dagelijks leven staan.

Deze training: Vind de kracht in jezelf is voor kinderen vanaf 9 jaar.

Tips voor ouders:

- <https://anchor.fm/mari353lle-vermeulen>
- Facebook groep Het leven met TOS voor Ouders en Familie, Het leven met TOS voor kinderen.
- Mindset gesprekskaarten
- Een box vol emoties (alles wat ik voel)
- Vanaf 6 jaar Helpende gedachten 52 positieve gedachten.
- Vanaf 8 Vaardigheden kaartjes (van probleem naar vaardigheid)
- Goed de klanken oefenen? zing mee Kabouter kinderversjes.
- Voorlezen voor het slapengaan.
- Na school even het hoofd legen met sporten of tekenen.
- Een plek in het huis waar je kan terugtrekken als je boos wordt.
- Als er regels zijn in huis zichtbaar ophangen en belonen met een sticker.
- Niet te veel taal duidelijk praten
- Oefenen, oefenen, oefenen, herhalen, herhalen, herhalen je stopt er in en het komt er weer uit. Het oefenen is het waard.
- Geef het kind de tijd als je een vraag stelt wacht dan met 10 olifant in je hoofd.
- Aan tafel geef het kind met tos een dag in de week de tijd om te praten en luister vooral.
- Gezond eten zorg er voor minder hoofdpijn. (Minder suiker) door de suikers krijg het kind meer prikkels binnen.
- Kinder yoga
- In de natuur lopen geeft rust en ruimte in het hoofd.
- Goed slapen kind met TOS heeft goede rust nodig.

Antwoorden van de TOS quiz.

Spel 1: Samen een verhaal vertellen.

TOS (de verteller: taalgebruik, taal inhoud, taalvorm en gesproken taal.

Ontvanger: begrijpen van de taal, onthouden wat er gezegd is en verwerken.

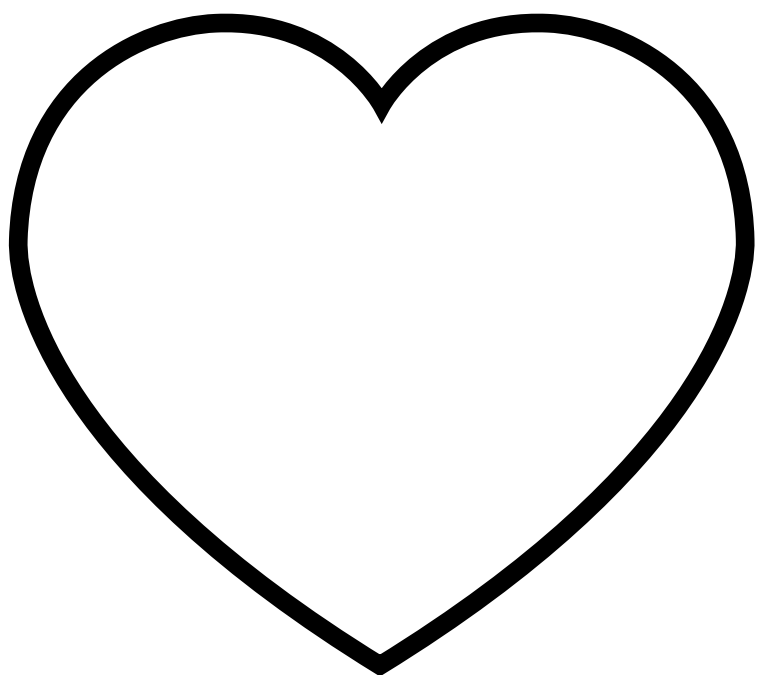
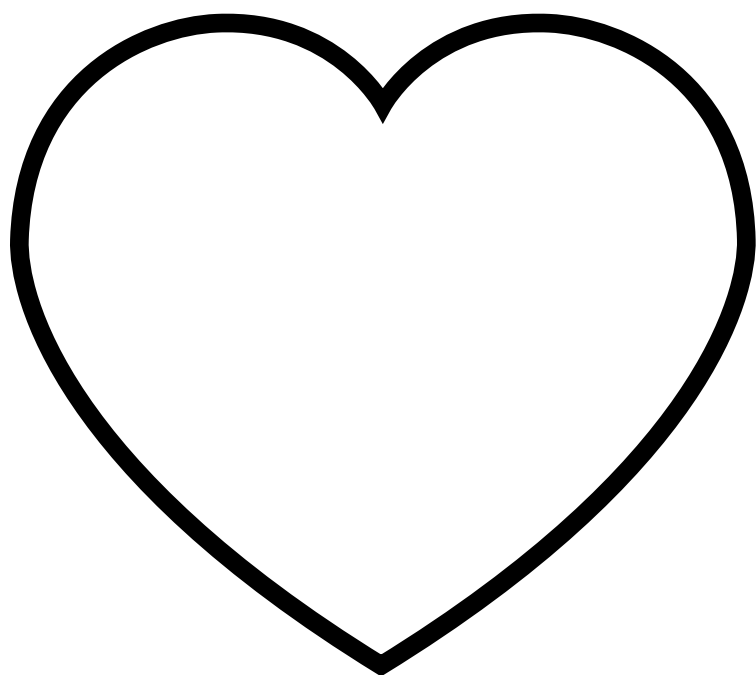
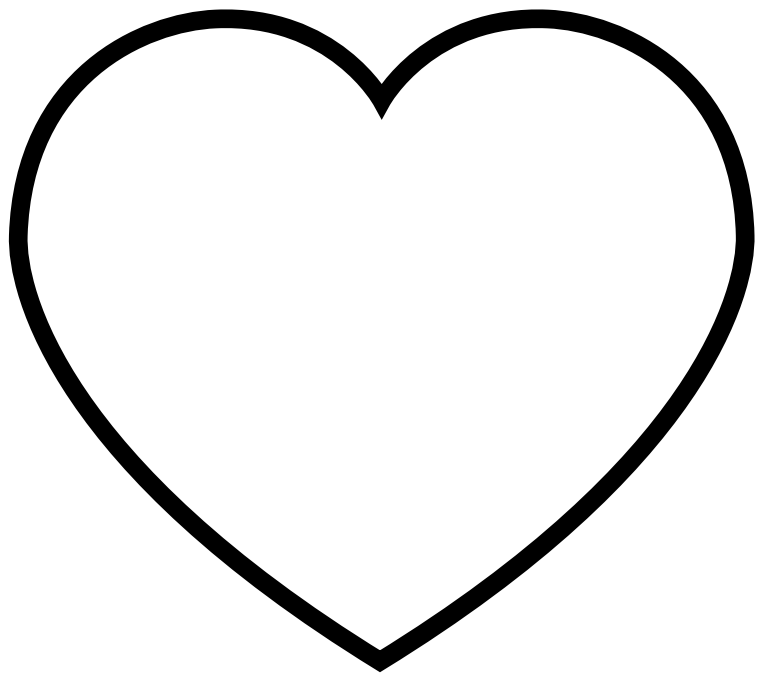
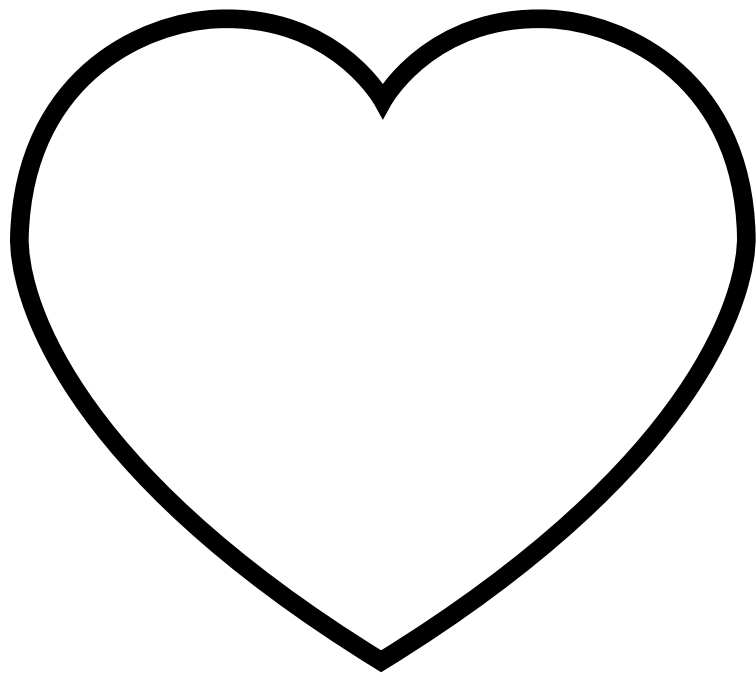
Speler 2 omschrijven: taalgebruik, taal inhoud, taal vorm en gesproken taal.

Spel 3 TOS quiz Het woord is TROTS

Kinderen met TOS vinden het lastig om keuzes te maken. Als je een keuze maakt dan is het ook fijn dat je het uitlegt.

Fijn dat je mee wilde doen aan deze workshop. Ik hoop dat jullie veel hebben geleerd.

Geef je gevoel een Kleur.



Gedachte te tekenen.

