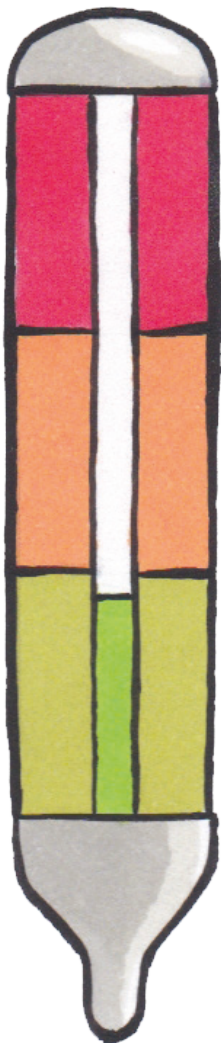


# Gevoelsthermometer

Hieronder zie je een gevoelsthermometer. Wanneer je de gevoelsthermometer invult, kun je ontdekken hoe jij merkt dat je overprikkeld raakt. Hoe eerder je beseft dat het mis gaat, hoe sneller je jezelf kunt helpen om weer rustiger te worden.



Kleur	Wat merk ik aan mijzelf?
<b>rood: ik ben overprikkeld, ik kan het even niet aan</b> <i>Wat kan ik doen om terug te komen bij groen en wie of wat kan me daarbij helpen?</i>	
<b>oranje: ik zit niet lekker in mijn vel, ik raak overprikkeld</b> <i>Wat kan ik doen om terug te komen bij groen en wie of wat kan me daarbij helpen?</i>	
<b>groen: ik voel me prettig, het gaat goed</b>	

Deze gevoelsthermometer is gebaseerd op het gelijknamige werkblad behorende bij de *Autisme Gesprekskaarten*.

Copyright © Uitgeverij Pica. Alle rechten voorbehouden. [www.uitgeverijpica.nl](http://www.uitgeverijpica.nl)