

Prikkelverwerking bij hoogsensitieve kinderen

Jennifer Lexmond

Holistisch & Systemisch
Transformatie Therapeut



Inhoud

Welkom	3
Inleiding	4
Hooggevoeligheid, wat is het?	6
Gevoeliger zenuwstelsel waardoor overprikkeling op de loer ligt.	7
Overprikkeling	8
De signalen herkennen van overprikkeling bij kinderen.	9
Dit kunnen signalen zijn overprikkeling:	9
Stress, spanning en verstoringen in het systeem vanuit holistisch perspectief	10
De verstoringen en overprikkeling van de diverse centra	10
Leer de twee types onderscheiden: rustzoeker of prikkelzoeker?	12
Verschillende niveaus van ervaren en prikkelverwerking	13
De elementen en type kindbeelden	14
Acceptatie	15
De 6 kenmerken van een hoogsensitief kind	18
1. Je kind heeft oog voor detail	18
2. Je kind raakt overprikkeld	21
3. Je kind reageert intens	24
4. Je kind is zich bewust van de gevoelens van een ander	25
5. Je kind is behoedzaam bij nieuwe, mogelijk gevaarlijke situaties	27
6. Het 'anders-zijn' trekt de aandacht	27
Dankwoord	28
Vragenlijst	31
Score	32
Literatuurlijst	33
Praktijk In Bloei	34

Welkom

Mijn naam is Jennifer Lexmond, eigenaresse van Praktijk In Bloei. Als systemisch & holistisch therapeut luister ik naar wat het onderbewuste je wil vertellen.

Met dit e-book neem ik je mee in de wereld van hoogsensitiviteit.

Het is mijn missie om het onderwerp bespreekbaar te maken en kennis te delen, zodat er meer inzicht ontstaat in de behoeften van deze kinderen en uitdagingen die er liggen voor ouders bij het opvoeden van een hooggevoelig kind.

Naast deze informatie geef ik je tips die je helpen om een hooggevoelig kind te kunnen helpen en te begeleiden/ondersteunen om met deze prikkels en gevoeligheden om te gaan. De tips zijn praktisch toepasbaar en eenvoudig in te voegen in de praktijk.

Waarschijnlijk lees je dit E-book omdat je een ouder/verzorger van een hoogsensitief kind bent of zelf hooggevoelig bent. Misschien ben je opa, oma, leerkracht, hulpverlener of anders betrokken bij en/of geïnteresseerd in hooggevoelige/hoogsensitieve kinderen. Ik vind het heel fijn dat je dit boek leest!

Vanaf eind 2019 werk ik in mijn Praktijk In Bloei met veelal hoogsensitieve kinderen, ouders en volwassenen. Zelf ben ik ook hoogsensitief en mama van een hooggevoelige zoon (geboren 2011) en dochter (2008).

Graag deel ik mijn ervaring en inzichten met jou met als doel je te informeren over hoogsensitiviteit en je handvatten aan te reiken, zodat je jouw kind hierbij kunt begeleiden en ondersteunen.

Ik wens je heel veel inspiratie en vooral leesplezier!

Jennifer Lexmond

Inleiding

Met dit boek wil ik je de tools, handvatten en kennis geven over hoogsensitiviteit, prikkelverwerking en omgaan met overprikkeling. Ik beschrijf praktische tips waar jullie als gezin veel aan kunnen hebben. Ook zal ik af en toe het holistisch kijken naar kinderen en overprikkeling meenemen, omdat dit een fundamenteel uitgangspunt is in mijn werkwijze met kinderen en ouders.

Juist de kennis hebben over hooggevoeligheid, over de prikkelverwerking is nodig om te begrijpen wat er speelt bij jouw kind en hoe je als ouder voor jouw kind hierin kunt begeleiden. Bij hooggevoelige kinderen zie ik vaak dat ouders vastlopen bij de aanpak. Dat komt doordat hooggevoelige kinderen juist net een iets andere aanpak nodig hebben dan de algemene en standaard opvoedadviezen die worden gegeven of omschreven in verschillende opvoedkundige boeken. Ouders hanteren dan vanuit de beste bedoelingen ‘consequenties en maatregelen’ maar hun kind raakt hiervan alleen maar meer van slag of het gedrag wordt soms zelfs versterkt. Vanuit mijn visie is dit omdat er onvoldoende rekening gehouden wordt met de hoogsensitiviteit. Disciplinaire opvoedingsadviezen werken niet bij gevoelige kinderen. Bovendien heeft het geen zin om ‘symptomen’ te bestrijden als je niet werkelijk naar de boodschap wil kijken die achter het gedrag zit. Dat maakt het holistisch werken zo effectief. Maar wat werkt dan wel? Daarvoor is onder andere een stuk inzicht nodig en die geef ik je met dit E-book.

Wist je dat er veel ouders zijn die zichzelf wel eens onzeker voelen als het gaat om de opvoeding van hun kind? Dat is niet zo gek, ik ben ervan overtuigd dat het opvoeden van een kind het meest ingewikkelde en meest intense is wat op deze aarde bestaat. Bizar eigenlijk dat je hiervoor geen ‘opleiding’ krijgt ... Je moet het doen met de kennis en ervaring die je zelf als kind hebt meegekregen en kunt putten uit verschillende opvoedingsboeken.

Er zijn talloze pedagogen en psychologen die beschrijven hoe de ontwikkeling van een kind verloopt en hoe je gedrag kunt aanleren. Opvoeden is vaak gewoon een kwestie van ‘doen’ en meestal gaat ouders dit ook best aardig af tot het moment dat een kind ‘lastig’ gedrag gaat vertonen. In mijn ogen bestaat ‘lastig’ gedrag niet, ik zie dit als een boodschap die een kind uitzendt naar zijn ouders. Met een mooie uitnodiging tot introspectie, persoonlijke groei en bewustwording van de ouders zelf.

Met regelmaat komen ouders in mijn praktijk die moeite hebben met het gedrag van hun kind, zich schamen voor het ‘lastige’ gedrag van hun kind of voor hun ‘verlegen’ kind of ouders zeggen over hun kind: “Soms huilt hij om niets, ik vind het echt doodvermoeiend!”.

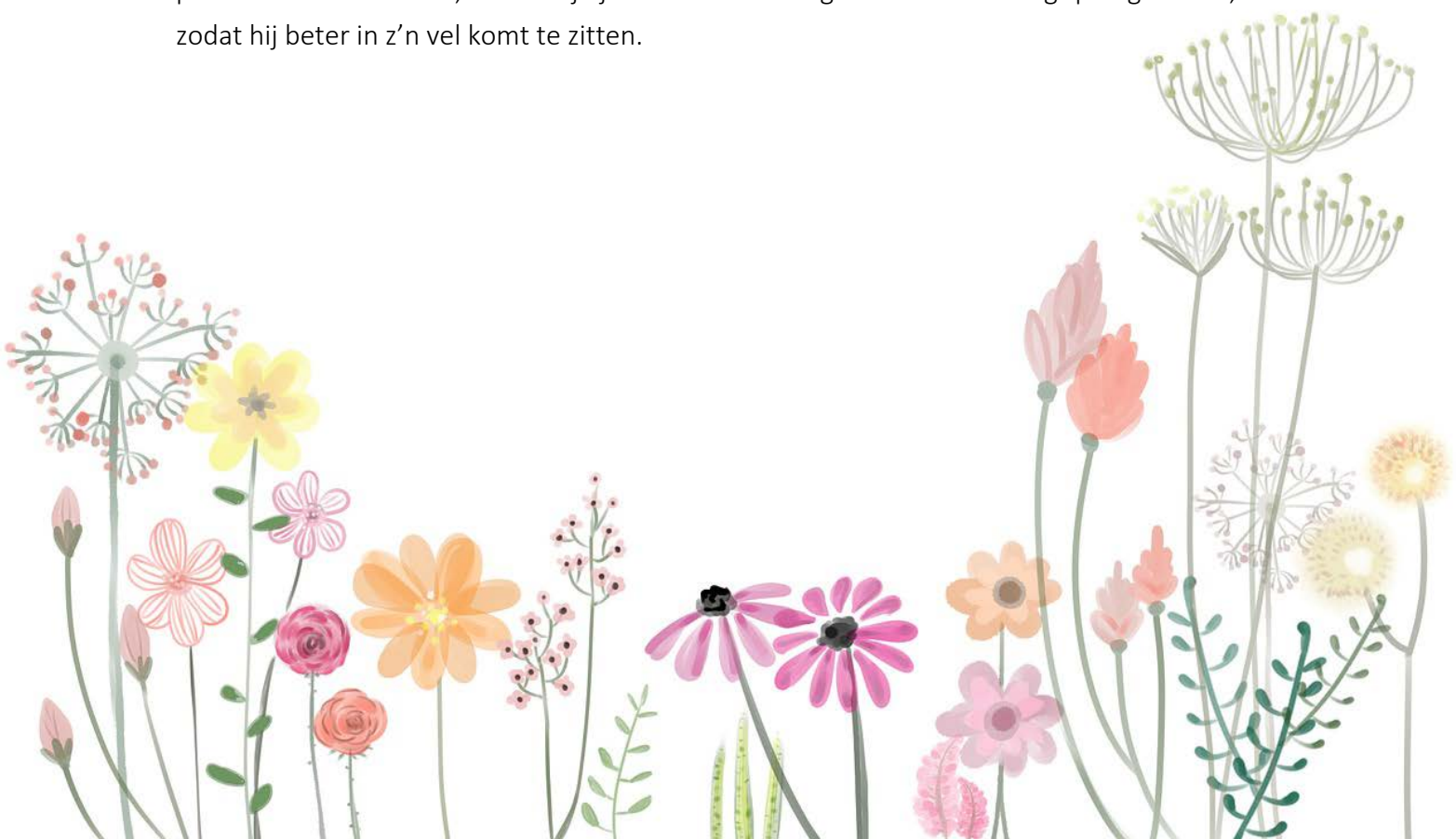
Opvallend is ook dat veel van deze ouders het gevoel hebben dat mensen in hun omgeving kijken of er tenminste iets van denken en soms is dat ook zo. Misschien herken je dat ook wel, dan komen er opmerkingen uit de omgeving richting jouw kind: “Daar hoef je toch niet om te huilen?” of vragen anderen je: “Is hij altijd zo verlegen?”... Je kunt dan onzeker voelen, je kunt daar moe van worden en je kunt ook gewoon niet zo goed weten hoe je het moet aanpakken. Mijn ervaring is dat dit deels komt door het missen van de juiste inzichten en vaardigheden om jouw gevoelige kind te begeleiden.

Hierom schreef ik dit E-book zodat je jouw kind beter kunt begrijpen en zodat je weet en leert wat jouw kind nodig heeft, waardoor je er samen ook plezier aan beleeft en (weer) van elkaar kunt genieten. Jouw kind verdient het en jij ook! Ik geloof dat jouw kind je uitnodigt tot beter leren voelen, ervaren en kijken naar gedrag van jouw kind. En uiteindelijk hiermee dus ook naar jouw eigen gevoeligheid.

Het is helpend te weten wat er gebeurt bij overprikkeling en wat je kunt doen.

Ik kies er voor het woord hooggevoeligheid te gebruiken en je zult gedurende het lezen opmerken dat ik soms ook spreek over hoogsensitiviteit waarmee ik hetzelfde bedoel. Tevens schrijf ik over ‘hij’ waar ook ‘zij’ gelezen kan worden. Ook spreek ik over “je kind” en nogmaals, je kunt dit E-book net zo goed voor jezelf lezen als professional of als iemand die betrokken is bij een hooggevoelig kind.

Achterin dit E-book heb ik tot slot een vragenlijst toegevoegd. Al herken je maar enkele punten van sensitiviteit, dan kun je jouw kind in ieder geval met meer begrip begeleiden, zodat hij beter in z’n vel komt te zitten.



Hooggevoeligheid, wat is het?

Laten we eerst eens beginnen met de definitie van hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit. Dit wordt beschreven als: “Een intolerantie van het zenuwstelsel door het bovengemiddeld gevoelig zijn voor prikkels en signalen van buitenaf.” (Encyclo, 2022)

Het fundament van de definitie hoogsensitiviteit is in eerste drie decennia van vorige eeuw gelegd door psychiater Carl Jung en psycholoog Jerome Kagan. Zij concludeerden uit hun onderzoeken dat hoogsensitiviteit sterk aangeboren en genetisch bepaald was en noemden dit ‘innate sensitiveness’ (aangeboren gevoeligheid). Later werd ook de term ‘Sensory Processing Sensitivity’ (SPS) regelmatig gebruikt in hun onderzoeken. In de jaren 30 van diezelfde eeuw beschreef de Duitse psychotherapeut en theoloog Eduard Schwingruber ‘sensiblen Menschen’ (sensitieve mensen) waarbij hij stelde dat deze mensen pijngevoeliger bleken, sneller vermoeid waren en emotioneler reageerden in vergelijking met mensen zonder deze sensitiviteit. (Schwingruber, 1935). Hij was tevens de eerste onderzoeker die de positieve kanten van hoogsensitiviteit belicht heeft zoals het subtiële waarnemingsvermogen en de diepgaande verwerking van informatie. Eind jaren 70 werd deze theorie uitgebreid door de Duitse psychiater Klages. Volgens hem was de oorzaak van de sensitiviteit te vinden in de thalamus, het schakelstation van onze hersenen dat fungeert als een filter. De functie van het filter is dat belangrijke informatie wordt gesorteerd en doorgestuurd naar de juiste gebieden in de hersenschors. (Hoof, 2016).

Hoogsensitiviteit is wetenschappelijk bewezen. Heden ten dage onderzoekt psychotherapeut Elaine N. Aron (en universitair docent psychologie) de sensorische verwerkingsgevoeligheid bij hoogsensitieve mensen. Jarenlang deed ze onderzoek naar hoogsensitiviteit en publiceerde in 1996 haar eerste boek ‘Hoog Sensitieve Personen’ waarmee ze in 1996 de grondlegger van het begrip HSP werd. Het is vooral aan haar werk te danken dat er begin deze eeuw wereldwijd meer bekendheid voor hoogsensitiviteit bij kinderen en volwassenen kwam. Dit was een belangrijke doorbraak, veel hoogsensitieve kinderen werden nauwelijks tot niet begrepen en er was sprake van een stijging in diagnosticering en medicalisering bij een overgroot deel van kinderen. Nog steeds wordt hoogsensitiviteit niet altijd (h)erkent en vindt de omgeving het lastig om te gaan met dit gedrag waardoor te veel kinderen helaas nog, vaak ten onrechte, een diagnose krijgen zoals ADHD, ADD of ASS. Hierom vind ik het zo belangrijk dat er aandacht is voor hoogsensitiviteit in een wereld waarin we ook steeds meer te maken krijgen met prikkels door o.a. digitalisering.

Hooggevoeligheid is een aangeboren karaktereigenschap en geen stoornis of diagnose die vastgesteld kan worden. Uit onderzoek (Aron, 2002) blijkt dat bijna 1 op de 5 kinderen (15%

tot 20%) hoogsensitief is.

Hoogsensitiviteit betekent dat een kind de omgeving sterker aanvoelt dan gemiddeld en spanningen snel waarneemt. Naast deze kenmerken van indrukken intenser ervaren dan anderen, wordt ook al deze informatie grondiger en nauwkeuriger verwerkt door de hersenen. Dit is direct de belangrijkste reden dat hoogsensitieve kinderen (en volwassenen!) meer tijd nodig hebben om prikkels te verwerken en te kunnen herstellen.

Hoogsensitiviteit komt even vaak voor bij jongens en meisjes en is een karaktereigenschap. Wanneer een kind hoogsensitief is, is vaak de ouder (de vader en/of moeder) ook hoogsensitief. Door erfelijke factoren worden kinderen met deze prachtige eigenschap geboren en vaak leren ouders hun eigen hooggevoeligheid herkennen door spiegelgedrag van hooggevoeligheid door hun eigen kind.

Gevoeliger zenuwstelsel waardoor overprikkeling op de loer ligt.

Hoogsensitieve kinderen hebben een gevoeliger zenuwstelsel dan gemiddeld. Dit betekent dat een kind met een hooggevoelige aard zich meer bewust is van zijn omgeving; hij ziet, hoort, voelt, ruikt, ervaart alles intenser dan een kind zonder deze hooggevoeligheid. Zij raken hierdoor sneller overprikkeld omdat ze meer en sneller dingen opmerken.

Het is dus niet zo dat de ogen, oren, reuk of tastzin bij hoogsensitieve kinderen beter zijn, maar de hersenen verwerken deze informatie grondiger en het hele lichaam neemt nauwkeurig waar. Het is dus een intense manier van verwerking in de hersenen.

Kinderen en volwassenen die hoogsensitief zijn, ervaren zintuiglijke indrukken intensiever dan mensen met een minder sensitief zenuwstelsel. De rechter hersenhelft van hsp'ers reageert sterk op prikkels van buitenaf en prikkels van binnenuit, de eigen emoties. Je zou het kunnen vergelijken met een filter. Bij mensen die niet hooggevoelig zijn, worden veel prikkels 'weggefilterd'. Bij hoogsensitieve mensen is dat niet zo. Alle informatie komt voortdurend binnen.

Nog een wetenschappelijk feitje tussendoor...

Hooggevoelige kinderen hebben een (over)actieve amygdala, een amandelkern. Dit is een klein orgaantje dat zich in de hersenen bevindt. Dit deeltje in de hersenen is cruciaal bij de emotieregulatie en betrokken bij primaire emoties zoals stress, angst en agressie. Is de amygdala overactief dan kan dit flinke invloed hebben op de gemoedstoestand en op de wijze waarop emoties kunnen worden herinnerend. Intense emoties kunnen bovendien blijven natrillen



Overprikkeling

Hoogsensitieve kinderen hebben dus een extra fijngevoelig zenuwstelsel en het gevolg hiervan is dat ze sneller overprikkeld kunnen raken. Zij kunnen door hun actieve amygdala simpelweg namelijk makkelijker overweldigd raken in een omgeving waar (veel) prikkels zijn. Door hun fijngevoeligheid staan ze open voor de wereld en omgeving waardoor de indrukken van buitenaf intens binnenkomen. Daar komt vaak nog bij dat ze over veel dingen die ze opmerken, ook nog veel nadenken. Dit is vaak zo overweldigend voor kinderen. Ze krijgen te veel informatie binnen (prikkels) waardoor er geen ruimte meer is voor het verwerken van deze prikkelen en herstellen van de indruk.

Dit kan heel verwarrend, onrustig en onveilig voelen. Kinderen uiten dit met gedrag óf naar buiten (druk gedrag) óf trekken ze zich juist terug (stil/verlegen/in zichzelf gekeerd gedrag). Dit is een manier van “overleven”. Er is op zo’n moment te veel informatie binnengekomen via de zintuigen, de gedachten, de gevoelens, dat het lichaam laat merken dat er niets meer bij kan. Jouw kind laat met zijn gedrag zien dat er sprake is van overprikkeling omdat het een onvermogen heeft om hier woorden aan te geven. Het is dus heel belangrijk dat kinderen dit leren herkennen en dat jij als ouder inzicht hebt in wat je kunt doen om jouw kind te leren omgaan met zijn gevoeligheid.

De signalen herkennen van overprikkeling bij kinderen.

Vooropgesteld kan ik hierover zeggen dat ieder kind een andere manier heeft om signalen van overprikkeling af te geven. Daarbij is ieder kind anders en er zijn daarnaast zeer veel verschillende manieren om met overprikkeling om te gaan. Ik kan wel een opsomming maken van wat ik in de praktijk veel tegenkom en hoe je de signalen van hoogsensitiviteit herkent.

Dit kunnen signalen zijn overprikkeling:

- (als baby) veel huilen
- lichamelijke klachten, zoals buikpijn, hoofdpijn, algehele fijngevoeligheid
- voor pijntjes
- woede- uitbarstingen/driftbuien
- hyperactief gedrag, lijkend op ADHD
- concentratieproblemen, lijkend op ADD
- neerslachtigheid/somberheid/depressief
- voorzichtig of snel bang, angstig
- slaapproblemen
- probleemgedrag op school

Stress, spanning en verstoringen in het systeem vanuit holistisch perspectief

Vanuit de holistische visie is de essentie dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Holistisch komt vanuit het Grieks en betekent letterlijk vertaald, heel (Holos). Dit betekent dat er een interactie tussen lichaam, gevoel, energie en denken. Dat houdt in dat een lichamelijke klacht (bijvoorbeeld buikpijn) gekoppeld kan worden aan een van de drie andere aspecten. Denk dan bijvoorbeeld aan het koppelen van de fysieke klacht naar het emotionele niveau: welke indrukken en emoties kunnen niet verteerd worden? Andersom kunnen geestelijke klachten (bijvoorbeeld piekeren) of storingen in de energiestroom (chronische vermoeidheid) van het lichaam, leiden tot lichamelijke klachten. Een negatief zelfbeeld kan bijvoorbeeld allerlei chronische ziekten veroorzaken.

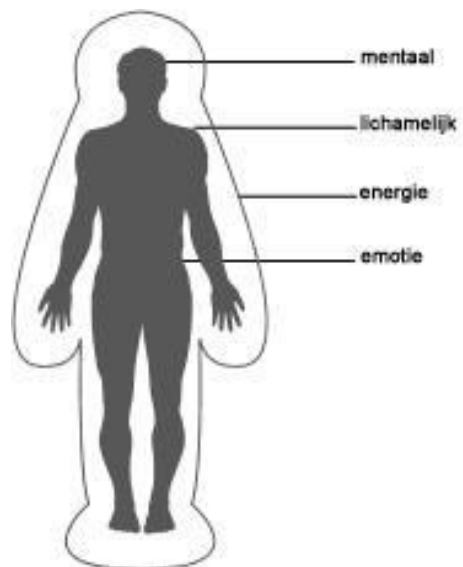
Wanneer er sprake is van overprikkeling bij jouw kind kan dit zich dus op verschillende manieren uiten. Een gevolg is dat deze stress en spanning, als deze niet losgelaten kan worden en er geen doorgang vindt naar buiten; vast gaat zitten in het systeem.

Ik neem je nu mee in het leren herkennen van verstoringen op de diverse niveaus bij jouw kind.

De verstoringen en overprikkeling van de diverse centra

Energetisch

Verstoring in dit centrum kan zich uiten in diverse klachten: vermoeidheid, afwezig zijn, niet goed in het hier-en-nu. Je kunt het herkennen ook bij jezelf door uit balans te zijn op diverse niveaus en dan last hebben van energieverlies. Het één is onlosmakelijk met de ander verbonden, energie verbindt zich namelijk altijd met alle centra. Eigenlijk is de energie van één centrum niet los te zien van de andere, maar ik benoem deze toch apart om de nadruk te leggen op de verbinding. Als een van de andere centra verward is of onderdrukt, dan is de energie uit balans en daarmee ook het niveau. Met slaap en rust herstel je het energieniveau.



Lichamelijk

Verstoring in dit centrum kan zich uiten in diverse klachten: darmklachten, buikpijn, moeheid, te beweeglijk, onrustig zijn met en in het lijf. Kinderen kunnen bij een verstoring moeite hebben de grenzen van hun lijf te vinden. Zij kunnen grenzeloos en vurig gedrag laten zien. (Vooral het musculaire kind, ik kom hier later op terug.) Aanraking, knuffelen en massage helpt deze kinderen hun grenzen op een liefdevolle manier te ontdekken.

Emotioneel

Verstoring in dit centrum kan zich uiten in diverse klachten: snel verdrietig zijn, instabiel gedrag, bij de kleinste vorm van kritiek is je kind uit zijn doen. Ook kan het zijn dat er wellicht juist geen of weinig emotie lijkt te zijn. Het uiten en bespreken van het gevoel en het inzetten van aromatherapie om heftige emoties en gevoelens te verzachten kan helpen om deze te verwerken.

Mentaal

Verstoring in dit centrum kan ontstaan als het kind iets ervaren heeft wat het geen plek kan geven. Dat kan een grote gebeurtenis zijn of iets relatief kleins. Het hangt van de beleving van het kind af. Hoe ervaart het kind het zelf? Als het kind de gebeurtenis verstandelijk niet kan begrijpen, dan krijgt de ervaring geen plekje. Hierdoor raakt het kind uit balans. Een helder voorbeeld is dat een kind van vier niet kan begrijpen dat zijn vader en moeder willen scheiden. Ze houden toch van elkaar? Het kind begrijpt het niet en kan vanuit het denken niet bij het voelen. Een kind gaat dan piekeren en malen waardoor gedachten en gevoelens van angst en onzekerheid kunnen ontstaan. Via een hoofdmassage kunnen spanning en zwaarte uit het hoofd van jouw kind weg gemasseerd worden. Later, als er meer ruimte ontstaat, kan het kind uitgenodigd worden om door een rustige massage meer in het gevoel te zakken en de overvloedige spanning via de voeten los te laten. Dan is er weer harmonie. Ook tekenen kan een mooie manier zijn om de beleving van een kind ruimte te geven en helpt bij verwerken van indrukken.

Leer de twee types onderscheiden: rustzoeker of prikkelzoeker?

Als je de term hoogsensitief kind hoort dan wordt er over het algemeen snel gedacht aan een stil, opmerkzaam en wat teruggetrokken kind. Denk aan een kind wat niet houdt van harde geluiden en deze drukte het liefst vermijdt. Maar hoogsensitieve kinderen zijn niet alleen rustig, stil of verlegen, er zijn namelijk ook veel hoogsensitieve kinderen die naar buiten treden en van spannende, wilde activiteiten houden. Dit heeft ook te maken met het type kindbeeld, de constitutie van jouw kind en zijn voorkeursniveau van ervaren waarmee hij de wereld waarneemt. Ik kom zo op de verschillende niveaus van ervaren.

Voor nu maak ik een scheiding tussen de twee typen hoogsensitieve kinderen die Aron (2002) beschrijft in haar boek en als volgt onderscheidt:

1. Sensatiezoekers circa 30%

Ook wel sensation seekers/trill seekers (spanningzoekende type) genoemd. Dit type kind zoekt spannende activiteiten op en houdt van avontuur en ontdekken. Dit zijn vaak kinderen verbonden met het element lucht of vuur. Zij doen graag en zijn gericht op ervaren en ondernemen.

Dit kind is over het algemeen meer gericht op de buitenwereld en extravert.

Over het algemeen laat dit type kind meer van zich horen dan een rustzoeker en kan sneller overprikkeld raken.

2. Rustzoekers circa 70%

Dit type kind neemt de wereld meer waar vanuit observatie en is eerder passief en rustig. Het zijn vaak bedachtzame kinderen en nemen het liefst zo min mogelijk risico's en houdt over het algemeen niet van drukte. Vaak worden deze kinderen introvert of verlegen gevonden.

Deze kinderen zijn verbonden met element aarde of water. Ze denken veel na en doen indrukken op door waar te nemen en dit eigen te maken. Een rustzoeker is minder impulsief dan een sensatiezoeker. Kinderen van dit type raken sneller overvoerd door zorgen, trekken zich terug en kunnen zich eenzaam voelen.

Verschillende niveaus van ervaren en prikkelverwerking

Volgens de holistische visie ervaren kinderen en volwassenen op vier niveaus. Deze niveaus hebben ook ieder een eigen manier van communiceren:

- Het eerste niveau is het lichaam. Ervaringen komen binnen via de zintuigen.
- Het tweede niveau is het denken. Ervaringen komen binnen via denken, analyseren en bewustwording.
- Het derde niveau is ons gevoel. Ervaringen komen binnen via emoties, voelen, dromen, herinneren.
- Het vierde niveau is energie. Energie hoort te stromen en zorgt ervoor dat we goed in ons vel zitten. Energie verbindt ons met alles wat leeft.

In mijn praktijk werk ik vanuit een holistische visie, wat betekent dat ik kijk naar de oorsprong van een klacht, waar is een kind uit balans, wat spiegelt het kind naar de ouder. Ik kijk altijd naar het kind in zijn geheel (holos) vanuit de bovenstaande vier niveaus en ik leg ouders uit hoe ze op de voorkeurstaal van hun kind kunnen aansluiten. Om te begrijpen hoe je kind leert en wat je kind vraagt en nodig heeft van jou als ouder, is het van belang te weten hoe je kind in zijn lijfje zit.



De elementen en type kindbeelden

Het musculaire kind

Dit is een kindje vol vuur. Ervaringen doet het op via het lijfje. Een musculair kindje ervaart via zijn zintuigen. Eerst voelen dan luisteren, is het motto van dit kind. Een musculair kind zal niet aannemen dat de boom gevaarlijk hoog is, totdat het zelf heel hoog zit en voelt wat deze hoogte met zijn lijf doet.



Het digestieve kind

Het digestieve kind vloeit als water over in een ervaring. Een digestief kind kan iets zien gebeuren en zo in de ervaring meevloeien alsof het deze ervaring zelf beleeft. Hij ervaart de wereld door het te verteren. Het ervaart dus door het te zien gebeuren. De emotie die bij de gebeurtenis vrijkomt voelt en ervaart dit kind dan als eigen.



Het respiratoir kind

Een respiratoir kind is vluchtig als lucht. Het kind ervaart de wereld niet echt. Het lijkt te fladderen. Het zijn gemakkelijke kinderen; ze vinden veel leuk en ze zijn vrolijk en opgeruimd. Ze lijken te dartelen, als je goed kijkt raken hun voeten de aarde niet echt. Het zijn vluchtige kinderen.



Het cerebraal kind

Het cerebraal kind leunt wat zwaar op de aarde. Het ervaart de wereld door het lijden van anderen. Het zijn tengere kinderen, met wat afhangelende schouders. Ze kunnen de wereld niet dragen. Ze zijn niet zo goed in het hier-en-nu. Een cerebraal kind beleeft alles tot op het bot, het gaat heel diep.



Acceptatie

Het is belangrijk om de hoogsensitiviteit van je kind en het 'lastige' gedrag wat daar soms bij komt kijken te accepteren, zodat je kind zich erkent voelt in wie hij is. Dit is voor jou lang niet altijd even gemakkelijk en je kunt hier persoonlijk flink geraakt worden in een stuk gedrag.

In het begin kan het zijn dat je kind zijn gevoelens dan in alle hevigheid laat zien, de boosheid, het verdriet, de angst. Ik kan je meegeven dat als jouw kind deze gevoelens aan jou toont, je kind zich veilig voelt bij jou. Zie het als een compliment, je bent zijn veilige haven, baken, troostend anker. Op het moment dat je de gevoeligheid accepteert en ruimte biedt voor de gevoelens van jouw kind, leert je kind om te gaan met deze emoties en gevoelens.

Als je kind eigenlijk nooit 'lastig' gedrag laat zien is het belangrijk en goed om te kijken of je kind zijn gevoelens niet te veel wegstopt om bijvoorbeeld door jou te worden geaccepteerd (pleasegedrag). Je kind heeft het nu nodig om met z'n gevoelens om te leren gaan, zodat hij op latere leeftijd niet in de problemen komt. Dit risico is er als hij nooit geleerd heeft om zijn gevoelens te uiten. Gevolgen hiervan kunnen zich gaan tonen in moeite met het aangaan en onderhouden van relaties, een negatief zelfbeeld, depressie, eetproblematiek of verslaving.

Van wezenlijk belang is het dus om je kind te accepteren en te erkennen. Hoe doe je dit? Allereerst door te begrijpen waar z'n gedrag vandaan komt en hoe het wordt veroorzaakt. Pas dan kun je het leren accepteren. Dit zal met vallen en opstaan gaan, precies zoals het leven is!

En nog meer acceptatie ...

Voel je dat het soms moeilijk is om jouw kind te begeleiden? Mijn ervaring is dat kinderen middels hun gedrag juist laten zien waar in jou, nog onverwerkte gevoelens zitten die ruimte willen en aandacht vragen om geheeld te worden in jou. Mijn eerste advies is dan ook om de confrontatie met je gevoel hierover aan te gaan, ervaar je eigen eventuele gevoelens van boosheid, verdriet, onmacht of teleurstelling.

Kijk vooral ook naar situaties die goed gaan, misschien is je kind erg creatief of vindingrijk. Vaak zijn hooggevoelige kinderen erg intuïtief en empathisch, ze kunnen zich goed inleven in een ander, hebben een grote liefde voor dieren of hebben ergens een grote interesse in, zoals de natuur. Geef hier positieve aandacht aan.

Soms kan het moeilijk zijn om de positieve kanten van hoogsensitiviteit te zien en de om hooggevoeligheid te accepteren. Dit is helemaal niet zo vreemd, aangezien deze kinderen vaker in de minderheid zijn en daardoor ook meer opvallen door hun reacties en gedrag.

Probeer je wensen en verwachtingen over/rondom je kind bij te stellen (dat hij feestjes niet altijd leuk vindt, omdat het zo druk is of dat hij meer tijd nodig heeft om te wennen in een nieuwe klas).

Die erkenning heeft je kind nodig en soms schreeuwen kinderen letterlijk om erkenning (woede-uitbarstingen/driftbuien). Accepteren betekent overigens niet dat je je als ouder neerlegt bij het 'lastige' gedrag, maar dat je erkent dat de situatie nu zo is en samen kijkt hoe je jouw kind kan helpen ervoor te zorgen dat hij ander (positief) gedrag kan laten zien. Juist het accepteren van je kind maakt dat je kind zich goed voelt zoals hij is. Dat hij er helemaal mag zijn!

Maak het jezelf hierin niet onnodig moeilijk, geef jezelf bijvoorbeeld niet de schuld als je beseft dat je het 'onhandig' hebt aangepakt met je kind, ook dat deed je met wat je op dat moment wist en met de beste intentie. Gun jezelf en je kind dan nu wel deze nieuwe inzichten en lees dit E-book ook helemaal uit, zodat je jouw kind en daarmee je hele gezin kan geven wat het nodig heeft!

Hoe de opmerkingen uit omgeving kunnen zorgen voor zorgen

Ik ontmoet ook ouders die zich oprecht zorgen om hun kind maken. Deze zorgen ontstaan mede doordat ze vanuit de omgeving vragen opmerkingen en goed bedoelde adviezen krijgen over en voor hun kind. Vragen of soms blikken van (schoon)familie, school en soms zelf van leerkrachten of hulpverleners:

- “Ik zie dat ze een verlegen meisje is ... Is ze thuis ook zo stil?”
- “Wat huult hij snel, is hij altijd zo snel van slag?”

Er zijn ouders die ik sprak die merkten dat als ze naar de goed bedoelde adviezen luisterden, door bijvoorbeeld het verdriet van hun kind niet te erkennen als hij van slag was, of door de vragen en bezorgdheden van hun kind niet serieus te nemen of hun kind dwingen te praten in een nieuwe situatie, hun kind niet hielpen, maar nog stiller, bozer, verdrietiger of zorgelijker maakten.

Het valt niet altijd mee om deze 'goedbedoelde' adviezen naast je neer te leggen. Het kan voor jou goed helpen om uitleg te krijgen over hooggevoeligheid en tools en tips te ontvangen om jouw kind te begeleiden, zodat jij je zelf die expert bent.

Mijn ervaring is dat wanneer ik ouders uitleg geef over hoogsensitiviteit en hen leer dat ze hun kind in bepaalde mate kunnen volgen en zich meer door hun kind kunnen laten 'leiden', er rust ontstaat. Ouders ervaren dan dat hun kind opbloeit. De belangrijkste reden hiervan is

dat hun kind zich erkent voelt. En vaak ook doordat de ouder zijn eigen gevoeligheid leert herkennen en accepteren. Je kind volgen betekent echt niet dat je kind bepaalt wat er gebeurt en hoe hij het hebben wil. Je kind volgen betekent dat je kijkt met aandacht naar wat je kind nodig heeft, wat hij je eigenlijk vertelt met zijn gedrag. Dus vraag jezelf een volgende keer eens af: “Wat vertelt jouw kind met z’n gedrag?”

Twijfel en onzekerheid

Samengevat; hoe goedbedoeld de vragen, opmerkingen en adviezen vanuit de omgeving ook zijn, het zorgt ervoor dat jij misschien ook aan het twijfelen gaat over jouw manier van opvoeden en aanpak naar je kind toe. Het kan misschien zo zijn dat je je machteloos voelt of je het gevoel hebt dat je gedrag in stand houdt en misschien zelfs wel ‘schuld’ draagt voor het gedrag. Realiseer je dat jouw kind erg invoelend is en ook eerder overweldigd raakt door de grote hoeveelheid input. Jouw kind nodigt je uit tot het ontdekken en/of het accepteren van jouw sensitiviteit en het kan naar alle waarschijnlijkheid dé tijd zijn om meer te luisteren naar jezelf en naar jouw hart en gevoel. Zodat je op dieper niveau verbinding met jouw kind kunt aangaan en elkaar beter begrijpt en aanvoelt.

Kennis is kracht

Met alles wat je eerder hebt gelezen tot nu toe heb je meer inzicht in prikkelverwerking en hoogsensitiviteit. Het is helpend het volgende steeds als uitgangspunt te nemen. Om ervoor te zorgen dat de situatie overzichtelijk blijft, kan het zijn dat jouw kind juist prikkels probeert te vermijden waardoor hij verlegen of timide lijkt. Het kan ook zo zijn dat de overprikkeling niet meer te voorkomen is en je kind hierdoor overstuurt, boos of overgevoelig reageert. Om dit beter te kunnen aanvoelen en begrijpen is het nuttig dat je kennis hebt van de zes belangrijkste kenmerken van hoogsensitiviteit waardoor je jouw kind kan begrijpen en ondersteunen.

Tools en handvatten

Aron beschrijft in haar boek ‘Het hoog Sensitieve Kind’ (2002) zes belangrijke kenmerken van hoog sensitiviteit. Deze kenmerken zal ik zo stuk voor stuk behandelen, want het is ontzettend handig dat je kennis hebt van deze kenmerken zodat je in veel situaties problemen kan voorkomen voor je kind (en voor jou) en je jouw kind bovendien veel beter begrijpt. Je leert meteen een aantal vaardigheden en kunt direct ‘aan de slag’ met de tools en tips.

Als je deze kenmerken ‘accepteert’ en hier als ouder balans in creëert dan ben je echt al een heel eind op weg naar aansluiting en verbinding met je kind!

De 6 kenmerken van een hoogsensitief kind

- ♥ Kenmerk 1: Je kind heeft oog voor detail
- ♥ Kenmerk 2: Je kind raakt overprikkeld
- ♥ Kenmerk 3: Je kind reageert intens
- ♥ Kenmerk 4: Je kind is zich bewust van gevoelens van een ander
- ♥ Kenmerk 5: Je kind is behoedzaamheid bij nieuwe, mogelijk gevaarlijke situaties
- ♥ Kenmerk 6: Het 'Anders zijn' trekt de aandacht

1. Je kind heeft oog voor detail

Een hoogsensitief kind neemt gericht en gedetailleerd waar. Hoogsensitieve kinderen hebben vaak ook een fijngevoelige smaak en een opmerkelijk gevoel voor schoonheid. Schoonheid in de zin van onder de indruk zijn van mooie gebouwen, sferen, kleuren, sereniteit, kleurencombinaties, inrichting en natuurschoon. Je kind ziet het direct als je iets hebt veranderd in huis of als iemand naar de kapper geweest is. Dit kan natuurlijk een fantastische kwaliteit zijn en soms zit dit oog voor detail ook in de weg en kan het lastig zijn als het niet naar wens is. Ik som voor 't gemak een aantal voorbeelden op:

- “Mam, je hebt nog een stukje schil op mijn appel laten zitten, die appel eet ik niet!”
- “Nee, deze stoel wil ik niet, ik wil daar (op die zachte stoel/aan die andere kant) zitten.”
- “Je hebt mijn speelgoed anders neergezet, dat wil ik niet zo.”

Herkenbaar?

Eerder beschreef ik al dat ieder kind ook vanuit zijn eigen constitutie en element functioneert en ervaart vanuit zijn voorkeursniveau. Soms is een kind meer op de binnenwereld gericht of juist meer gericht op de details van de binnenwereld en soms juist op de buitenwereld. Dit kun je onder andere herkennen, doordat jouw kind de intensiteit ervaart van de prikkels zoals:

- Je kind reageert intens op bepaalde kleding en stoffen: last van ruwe sokken of kriebelende labels.
- De wijze waarop jouw kind reageert op geluid: last van harde geluiden of merkt zachte geluiden snel op en ervaart deze geluiden ook als 'storend'.
- De smaak: jouw kind houdt niet van scherp, uitgesproken smaken of gemengd eten.

- Het ervaren van licht: je kind kan niet of moeilijk tegen felle en schelle lichten. Je kind geeft aan dat het pijn doet aan de ogen of knijpt met zijn ogen. Ook hoofdpijnlachten komen regelmatig voor.

Hoe kun je jouw kind hierbij ondersteunen

Het is fijn om te weten wat je als ouder voor jouw kind kunt doen. Je kunt jouw kind op verschillende manieren ondersteunen:

- Vertrouw je kind en neem je kind serieus. Je kind geeft niet voor niets aan dat iets kriebelt, hard of scherp is. Ga uit van de beleving en ervaring vanuit jouw kind, dat wil namelijk niet zeggen dat dit ook jouw beleving is, of, als het voor jou niet zo is.
- Geef je kind meer verantwoordelijkheid en dingen zelf doen. Als je jouw kind meer autonomie geeft, welke past bij zijn leeftijd, zorgt dit er voor dat hij minder gefrustreerd raakt als het niet naar zijn zin is. Laat je kind bijvoorbeeld zijn eigen sokken en kleding uitkiezen.
- Is je kind erg gevoelig voor kleding (die jeukt/prikt/te ruw is)? Kies (samen) zachte stoffen (en kleuren) uit! (Er bestaan sokken en ondergoed zonder naad!)
- Zoek samen naar oplossingen. Ga samen boodschappen doen, laat je kind gezonde voeding uitzoeken wat hij graag wil eten. Ga samen koken en laat je kind van het eten proeven, zodat hij verschillende smaken leert kennen. Maak het vooral interactief en gezellig, voorkom druk leggen op het eten. Weet dat je kind spelenderwijs komt tot eten, door de maaltijd te helpen bereiden en door het uitproberen van verschillende smaken.

Toon begrip voor je kind. Dat doe je door erkenning te bieden voor de gevoelens en het ongemak. Ik merk regelmatig op dat er vaak gezegd wordt tegen kinderen: “Je hoeft niet te huilen, je broek is zo weer droog”. We zijn er zo snel op gericht om oplossingen aan te dragen en het ‘verdriet’ of ‘het probleem’ weg te nemen. Dit is goedbedoeld, we willen als ouders vaak iets ‘oplossen’ en toch, deze opmerking helpt vaak niet. Om twee redenen, ten eerste wordt een lading gelegd op huilen en je kind leert dat je maar liever of beter niet huilt, de boodschap wordt afgegeven: huilen is ingewikkeld/ lastig en is liever maar gewoon weg. En ten tweede, een hoogsensitief kind dat in een plas is gevallen wil vaak graag een droge broek aan en in ieder geval erkenning dat het niet fijn is!

Hoe kun je dan wel reageren?

Bijvoorbeeld door te zeggen: “Ik begrijp dat het niet fijn is om in een natte broek te spelen,

we kunnen je broek laten drogen of een schone aandoen”. Dit helpt vaak beter! Daarnaast kun je je kind ook leren hier wel mee om te gaan. Belangrijk hierbij is uitleg vooraf. Leg bijvoorbeeld uit dat hij best in de plassen mag stampen met z’n laarzen aan en dat z’n broek dan ook nat kan worden. Dat geeft niet, dat droogt wel weer. Als je kind vooraf weet wat er kan gebeuren leert hij er beter mee om te gaan. Zorg er soms juist voor dat z’n broek een keer nat wordt, dan leert je kind ermee om te gaan. En bouw dit iedere keer een stapje verder uit.

- Bereid je kind voor op wat komen gaat. Neem hiervoor de tijd en leg het rustig uit. Ga je ergens naar toe waar harde muziek is? Vertel dit vooraf, leg uit waarom de muziek er is, dat jullie eventjes gaan kijken. Help je kind overzicht te creëren, uitleg helpt hierbij, zo leert je kind de omgeving en situatie beter overzien en indrukken plaatsen en reguleren. En voor jou ook belangrijk; als het voor je kind te veel is, neem dan de ruimte ook om weer weg te gaan. Vaak kan dit ook lastig zijn voor jou, omdat je mogelijk reacties vanuit de omgeving geprojecteerd krijgt, mensen die hun mening geven zoals: “Daar moet hij maar aan wennen!” of erger nog: “Zo leert hij het nooit als je dit uit de weg blijft gaan.” Laat de mening van die mensen voor wat het is, volg je eigen gevoel en kompas en je hart, want dat klopt altijd.
- Is je kind gevoelig voor fel licht? Neem een zonnebril en/of een petje mee als je op pad gaat!

Soms komen er situaties voor waarin je kind compleet overstuur raakt en niet meer te hanteren is. Dit gebeurt soms in het openbaar en soms ook door iets onbelangrijks. Niets lijkt dan nog te helpen. Wat je dan het beste kunt doen is zelf rustig blijven, haal adem en besef dat je kind uiteindelijk ook echt weer rustig wordt. Blijf de veilige rustige haven voor jouw kind, blijf nabij. Je kind voelt dit. Als het mogelijk is dan kun je samen even een ander plekje zoeken. Vraag dit aan jouw kind: “ik zie dat je erg overstuur bent, ik hoor je hard schreeuwen en ik denk dat een rustig plekje helpt voor je om tot rust te komen.” Lukt dit niet, blijf dan op dezelfde plek en blijf altijd bij je kind, probeer, indien je kind het toelaat, troost te bieden. Ga niet uitleggen wat je kind anders had kunnen doen of hoe hij zich eigenlijk ‘moet’ gedragen, soms is het zelfs beter om daar even mee te wachten en dit later te bespreken, laat je kind eerst tot rust komen! Adem rustig door, merk op wat er in jou gebeurt als jouw kind zo overstuur is en blijf doorademen, wees stil en wees fysiek nabij. Door zelf rustig te blijven, zal jouw kind dit uiteindelijk ook worden.



2. Je kind raakt overprikkeld

Een opwindende of lange dag kan al snel voor overprikkeling zorgen. Ook verandering in de dagelijkse routine, een verrassing of te veel lawaai zorgt voor een teveel aan prikkels. Als ouder kun je dit sterk merken doordat je kind weerstand biedt, zich uit in (heftige) emoties zoals woede -en driftbuien, huilen om iets kleins of om niets, druk, angstig of teruggetrokken gedrag of moeite met inslapen/doorslapen. De overprikkeling kan van buiten het kind komen of vanuit zichzelf, als je kind bijvoorbeeld iets heel spannends voorstelt.

In mijn praktijk heb ik vele overprikkelde kinderen (en ouders) ontmoet. Ik denk dat het voorkomen van overprikkeld raken een hele belangrijke basis is van waaruit het kind en het hele gezin kan functioneren en kan leren omgaan met gevoeligheid.

Overprikkeling ontstaat door te veel prikkels die aanwezig zijn in het hoofd (weet je nog, de amygdala?) en te weinig aanwezigheid in het lijf.

Hoe kun je jouw kind hierbij ondersteunen

- Vergroot het lichaamsbewustzijn van je kind. Masseer je kind en help je kind om los te komen van alle indrukken. Lichaamsmassage is een heilzame methode voor alle kinderen en vooral hoogsensitieve kinderen hebben er baat bij. Het is hét antwoord op overprikkeling en zorgt ervoor dat stress afneemt en jouw kind rust, veiligheid en verbinding ervaart. Door liefdevolle aanraking middels massage maken jij en jouw kind oxytocine aan, een belangrijk stofje in je hersenen dat verantwoordelijk is voor een gevoel van intimiteit en verbondenheid. Daarnaast zorgt dit hormoon voor zelfvertrouwen.
- Aai een huisdier, het aaien van een diertje helpt jouw kind om tot rust te komen en maakt stofjes in de hersenen aan (oxytocine) die je kind helpen om zichzelf rustig, gelukkig en fijn te voelen. Oxytocine komt niet alleen vrij wanneer je je verbonden voelt met je medemens. Knuffelen met een (huis)dier maakt een wereld van verschil voor je stemming; je komt direct in een zachtere en liefdevolle staat van zijn. Het opbouwen van een vertrouwensband met een dier is helend.
- Gebruik aromatherapie om jouw kind te ondersteunen. Aromatherapie is een zachtaardige, natuurlijke en holistische therapie die haar geneeskrachtige eigenschappen ontleent aan de plantenwereld en die het lichaam en geest weer in balans helpt brengen. Het is mijn ervaring dat je hele mooie resultaten kunt bereiken, juist bij gevoelige kinderen doordat ze zo sterk reageren op prikkels. Wil je hier meer van weten, neem gerust contact met mij op voor persoonlijk passend advies.

- Veel (hooggevoelige) kinderen hebben behoefte aan een dagritme, op dezelfde tijd wakker worden, eten, spelen, eventueel naar school, slapen enz. Een vaste structuur in de dag, voor zowel jonge als schoolkinderen, biedt je kind een veilig gevoel, je kind weet waar hij aan toe is. Daarnaast voorkom je door de vaste eetmomenten dat je kind te laat eet en daardoor 'jengelig' wordt.
- Biedt effectief aandacht en sluit aan op de behoefte van jouw kind. Heb je een musculair kind, dan heb je grote kans dat jouw kind graag fysiek contact wil met je zoals stoeien of knuffelen. Een cerebraal kind heeft waarschijnlijk veel liever een gesprekje met jou of wil graag samen tekenen. Kortom, sluit aan op je kind en speel met je kind. Probeer naast de aandacht die je je kind geeft tijdens bijvoorbeeld het eten en avondritueel (in bad en lezen enz.) iedere dag minimaal 15 minuten te spelen of biedt effectief aandacht! Bij kinderen die nog niet naar school gaan lukt 10 – 15 minuten spelen per dagdeel misschien wel.
- Laat jouw kind tekenen, dit is een fijne manier voor jouw kind om zich te uiten. Het is ook een leuke en ontspannen manier om er achter te komen wat er leeft in jouw kind. Het is de taal van beelden die zij van 'nature' spreken en gaat voorbij woorden. Veel kinderen kunnen niet altijd praten over wat hen van binnen bezighoudt. Bijvoorbeeld omdat ze te jong zijn en de juiste woorden nog niet kennen of omdat ze zich (nog) niet bewust zijn van hun gevoel. Kinderen willen niet altijd praten en bijvoorbeeld pubers hebben niet altijd zin om te vertellen hoe ze zich voelen. Tekenen is dan toegankelijker. Met tekeningen laat een kind je dingen zien, die een kind niet altijd met woorden kan, mag of wil vertellen. Je kind kan op die manier laten zien hoe hij zichzelf en de wereld om zich heen ervaart of wat jouw kind bezighoudt.

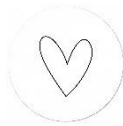
Een kindertekening zegt echt meer dan duizend woorden! Ben je benieuwd of het maken van een tekening kan helpen om je kind beter te begrijpen of wil je naar aanleiding van een tekening inzicht krijgen in wat er speelt bij jouw kind? Neem dan contact met mij op.

- Leer je kind al op jonge leeftijd wat verandering is en dat het bij het prachtige leven hoort. Het hele leven bestaat uit groei en transformaties! Hierdoor leert je kind beter om te gaan met veranderingen in z'n eigen leven. Vertel een verhaal van een rups die op een dag een prachtige vlinder wordt en betrek dit op z'n eigen leven. Leg het verloop van de dag uit, in de ochtend komt de zon op, ontbijt, middag, avond, maan enz. Je kind leert het belang van verandering in te zien en zal dit dan ook beter in z'n eigen leven kunnen aanvaarden.

- Geef je kind mogelijkheden om niets te doen, om te lanterfanten, heerlijk ongedwongen niets doen. Wees niet bang voor de opmerking: ‘ik verveel me’. Vervelen mag, vaak ontstaan er vanzelf creatieve ideeën bij kinderen. Je kunt zeggen: “vervelen is nuttig, want zo kom je op nieuwe ideeën!”
- Merk je dat je kind erg overprikkeld uit school komt? Geef je kind dan ruimte om te herstellen en tot rust te komen. Laat je kind dan niet meer dan bijvoorbeeld twee keer per week met andere kinderen afspreken om te spelen. Zo krijgt je kind de kans om in z’n eigen leefomgeving op te laden. Hetzelfde eigenlijk voor hobby’s/sportclubjes, liefst niet meer dan twee (bij erge overprikkeling is één clubje soms al te veel). Sommige kinderen hebben zo’n drukke agenda dat ze amper tijd hebben de dag te verwerken waardoor ze in de avond overprikkeld zijn en niet kunnen inslapen of doorslapen. In mijn cursus holistische kindermassage leer ik je naast massagetechnieken ook andere eenvoudige en effectieve tools die helpen om jouw kind tot rust te laten komen.
- Geef je kind de tijd om aan veranderingen te wennen, verwacht niet meteen te veel. Moet je kind bijvoorbeeld altijd erg wennen aan nieuwe kleding? Hang nieuwe kleding dan eerst even in z’n kamer, zodat hij er aan kan wennen. Waarschijnlijk wil hij het na een tijd wel aan (vooral als je het samen in de winkel hebt gekocht).
- Lach samen en gebruik humor in contact met je kind. Humor geeft lucht, het relativeert!
- Los dingen spelenderwijs op, zo kun je voorkomen dat je kind overprikkeld raakt.
- Is je kind al overprikkeld? Dat merk je vaak als je kind jengelig, geïrriteerd, vermoeid of juist erg opgewonden of druk is. Pas dan het tempo aan, creëer rust en ga pas daarna weer verder. Blijf zelf rustig!
- En hoe creëer je die rust? Er zijn verschillende manieren en ook hier geldt: ieder kind is anders! Kijk wat voor jouw kind werkt. Soms is er alleen rust nodig; lekker in bad (met lavendelolie), douchen (ontladen), masseren (eventueel alleen de voeten), voetenbadje met rustgevende olie, korte meditatieverhaaltjes of rustige yoga-oefeningen. Soms moeten de heftige emoties er eerst uit; even kleien of tekenen waarbij hij zijn boosheid, of welke emotie dan ook, eruit mag gooien, slaan (met z’n vuisten op de klei) of krassen. Of juist een potje voetbal waarbij hij lekker hard met de bal tegen de muur mag trappen. De natuur is vaak ook helend; in de tuin helpen,

wandelen aan het water of in het bos.

Kijk wat je kind op dat moment nodig heeft, waar hij behoefte aan heeft. En zoek naar de interesses van je kind en sluit daarop aan. Onderzoek hoe je kind z'n gevoelens uit, zodat je hem hierbij kan ondersteunen.



3. Je kind reageert intens

Zoals ik eerder beschreef, ervaart en beleeft een hoogsensitief kind de wereld om hem heen intens en heeft hierdoor over het algemeen ook een sterkere emotionele reactie.

Je merkt dit als ouder bijvoorbeeld doordat jouw kind blijdschap en vreugde veel intenser beleeft en laat zien, en dit geldt ook voor verdriet, angst en nare gevoelens. Soms lijkt het er op dat jouw kind dus heel intens is in zijn reacties en dat kan als ouder soms best ingewikkeld zijn. Het kan bijvoorbeeld geduld van jou vragen of begrip. De wetenschap dat dit zo is kan helpend zijn voor jou, zodat je meer begrijpt waar de intense reacties vandaan komen en hierbij wat mooie praktische tips om jouw kind te helpen omgaan met gevoelens te ondersteunen bij het verwerken van indrukken op emotioneel niveau.

Hoe kun je jouw kind hierbij ondersteunen

- Maak tijd voor je kind en praat over gevoelens. Het klinkt misschien vanzelfsprekend, echter kom ik veel gezinnen tegen die helaas weinig tot geen tijd maken om over gevoelens te (kunnen) praten. De dagen, weken en jaren zitten zo vol met school, werk en andere afspraken dat er weinig tijd vrij is om 'te lanterfanten' laat staan om echt met elkaar te praten. Ik kan dus niet vaak genoeg benadrukken om hier tijd voor te maken! Praten over gevoelens is voor je kind heel goed, vertel je kind bijvoorbeeld hoe je met een bepaalde situatie omgaat of hoe je hier als kind mee om ging. Je kunt deze gesprekjes ook vaak voeren onderweg op de fiets, of tijdens een wandelingetje. Ook in de autorit is dit een mooi moment. Zet de radio uit en kijk eens wat er gebeurt en ontstaat in deze stilte.
- Wees zelf een mooi voorbeeld voor jouw kind in het omgaan met gevoelens en emoties. Een zin die ik vaak gebruik in de praktijk is: kinderen doen niet wat jij zegt, kinderen doen wat jij doet. Kinderen hebben een voorbeeld nodig! Durf dus ook te kijken naar je jezelf en hoe je zelf met je emoties en gevoelens omgaat. Regelmatig

vragen ouders me hun kind te helpen met hun angst, verdriet of boosheid. Maar vaak houden kinderen hun ouders een spiegel(tje) voor. Ik werk dan juist met de ouders en ik leer ouders om te gaan met hun eigen gevoelens en emoties. Als ouders hiermee om leren gaan zie je bij kinderen ook een positieve verandering, een mooi proces om te mogen begeleiden!

- Door overprikkeling kan een nog sterkere emotionele reactie volgen. Even rust nemen of een nachtje slapen, voordat je er verder over praat doet dan ook wonderen. Denk ook aan de tips bij het bovenstaande kenmerk, zoals ontspanning zoeken in de natuur, massage, door creativiteit, yoga of muziek.

Realiseer je dat een hoogsensitief kind wat vaker ingrijpende emoties laat zien. Bij teleurstelling, afwijzing of verlies zie je dat een hoogsensitief kind meer moeite heeft en gevoelens als angst, woede en neerslachtigheid komen dan vaker voor. Leer je kind om te gaan met deze gevoelens door te benoemen wat je ziet en te checken of jouw kind dit herkent. Zo leert jouw kind vaardigheden ontwikkelen om in zijn verdere leven met dit soort gevoelens om te gaan. In mijn cursus effectief communiceren met kinderen ga ik hier uitgebreid op in en leer ik je hier graag meer over. Houden gevoelens van angst en depressie dagelijks en langer dan twee weken aan, dan zou ik misschien iets kunnen betekenen in de vorm van holistische therapeutische coaching of raadpleeg een deskundige in jouw buurt om te bezien hoe je jouw kind kunt helpen.



4. Je kind is zich bewust van de gevoelens van een ander

Een hoogsensitief kind kan zich zeer goed inleven in een ander, we noemen dit ook wel het hebben van een groot empathisch vermogen. Het is belangrijk dat jij je dat als ouder dus goed realiseert. Jouw gevoelige kind voelt feilloos aan wat er in de onderstroom speelt bij jou. Probeer als ouder dus altijd eerlijk te zijn over je gevoelens, pas je hierbij aan het niveau van je kind aan. Veel hoog sensitieve kinderen zijn zich ervan bewust hoe een ander zich voelt, terwijl die ander zich niet altijd bewust is dat hij deze gevoelens en/of emoties uitzendt. Soms is degene zelf nog geheel niet bewust van zijn gevoel en brengt het kind het aan het licht en laat het in z'n gedrag zien.

Hoe kun je jouw kind hierbij ondersteunen

- Kinderen hebben nog niet altijd de woorden voor de gevoelens die ze (van die ander)

voelen, soms overweldigd het hen. En om hun binnenwereld leefbaar te houden zie je dat kinderen heel druk worden of zich juist terugtrekken om op die manier om te gaan met de gevoelens die ze van een ander voelen. Houd dit in de gaten bij je kind en help je kind zijn gevoelens te verwoorden.

- Geef zelf het goede voorbeeld, je kind leert ontzettend veel van jou. Hoe ga je zelf met gevoelens en emoties om? Durf je zelf ook wel eens 'nee' te zeggen en je eigen mening te volgen? Bewaak jezelf je grenzen? Hoe verbonden ben je en hoe zorg jij voor jezelf? Het is belangrijk dat je hier bewustwording op hebt, grote kans dat als jij zelf moeite hebt met het bewaken van jouw grenzen, dat jouw kind je imiteert en jou hierin een spiegel voorhoudt. Daar mag je dan iets mee. Spiegelgedrag is een uitnodiging voor ouders om te kijken naar eigen stukken die je nog lastig vindt of waar je het nog moeilijk vindt om voor jezelf op te komen en uit verbinding met jezelf gaat.
- Doordat hoogsensitieve kinderen (vooral oudere schoolkinderen en pubers) vaak fijne gesprekspartners zijn, en zo veel aanvoelen, kunnen veel ouders goed met hun kinderen praten. Belast je kind niet met je eigen zorgen of problemen, met name als de ouder een empathische gesprekspartner mist kan dat onbedoeld zo lopen. Een kind is echter nog niet klaar voor grote-mensen-zorgen, je kind heeft jouw kracht juist nodig om zich veilig te voelen in een wereld die hem soms zo overweldigt.
- Het is best lastig als je enerzijds eerlijk wilt zijn over je gevoelens, zodat je kind bevestigd wordt in wat hij aanvoelt/opmerkt en anderzijds die grens in het niet willen belasten van je kind met jouw zorgen. Wees je hier goed bewust van, zoek hier balans in! Het eerlijk uitleggen aan je kind helpt vaak goed. "Het klopt dat mama zich nu gefrustreerd voelt, dat heb je goed opgemerkt. Dat is van mij en jij mag dat bij mij laten. Jij hoeft daar niet mee, het komt goed."

Laat je kind zoveel mogelijk zijn eigen keuzes maken, zodat hij leert voelen wat hij zelf wil. Dit kun je al oefenen tijdens dagelijkse zaken, zoals: "wil je met mama mee naar oma of wil je papa helpen in de tuin?", "wil je bij Siem spelen of wil je dat Siem hier komt spelen?" Kijk goed naar de behoefte van jouw kind en geef je kind steeds keuze uit twee dingen, bij te veel keuzes aanbieden kan het juist onoverzichtelijk worden en overprikkeling opleveren.



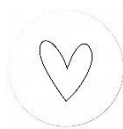
5. Je kind is behoedzaam bij nieuwe, mogelijk gevaarlijke situaties

Hoogsensitieve kinderen zijn vaak alert en hierdoor ook behoedzaam in een nieuwe situatie. Ze kunnen zich sneller zorgen maken en zichzelf verliezen in het onbekende of in details.

Hoe kun je jouw kind hierbij ondersteunen

- Betrek je kind stap voor stap in een nieuwe situatie, leg uit hoe de situatie kan verlopen en dat je er indien mogelijk even bij blijft. Zet samen kleine stappen en verwacht niets van je kind. Voorkom hierbij dat je zelf teleurgesteld raakt als je kind iets nog niet wil, het komt wel, blijf vertrouwen houden en communiceer dit ook naar jouw kind: “Ik heb alle vertrouwen in jou en jij mag jezelf vertrouwen.”
- Geef je kind de mogelijkheid zich even terug te trekken. Even uit de drukte van een feestje of klas. Het kan helpen om hierover met de leerkracht in gesprek te gaan, zodat je kind geen ‘uitzonderingspositie’ krijgt waardoor je kind mogelijk in verlegenheid wordt gebracht. Sommige scholen hebben gelukkig steeds meer ‘stilteplekjes’ waar kinderen de mogelijkheid krijgen om zich even terug te trekken. Deze stilteplekjes geven je kind de mogelijkheid om even tot rust komen en zich opladen. Het is mooi om dit ook als ouder in te brengen en bespreekbaar te maken op school als dit er bijvoorbeeld nog niet is op de school van jouw kind, samen zorgen we er voor dat er meer aandacht komt voor het thema overprikkeling en hoogsensitiviteit bij kinderen!

Wees zelf positief en optimistisch! Vaak betreden ouders, met name moeders, een nieuwe situatie waarvan ze weten dat hun kind het mogelijk spannend vindt met een wat gespannen houding. Je kind voelt dit! Lach en geniet ervan, blijdschap helpt je kind enorm!



6. Het ‘anders-zijn’ trekt de aandacht

Het laatste kenmerk wat Aron in haar boek beschrijft, is anders zijn trekt de aandacht. Sensitieve kinderen vormen een minderheid, hierdoor valt het anders-zijn op, vooral in een groep.

Hoe kun je jouw kind hierbij ondersteunen

- Praat met je kind over hooggevoelig zijn. Wat is er fijn aan en wat kan soms lastig zijn.

Hoe kun je er (eventueel samen) voor zorgen dat het lastige makkelijker gaat. Wat heeft je kind nodig? Welke handvatten kun je bieden?

- Besef ieder kind, ieder mens is anders! Juist het anders zijn maakt de wereld zo mooi. Leg je kind uit dat hij goed is zoals hij is!

Hoe kijk jezelf naar het anders-zijn van je kind? Mag je kind zijn wie hij is? Of wil je dat het net zo is als 'de rest'? Accepteer zijn eigenschap en geef je kind handvatten om met zijn gevoeligheid om te gaan, zodat je kind zich kan ontwikkelen tot een gelukkig en zelfstandig individu!



Dankwoord

Ik hoop dat ik je met dit E-book meer inzicht heb kunnen geven in hooggevoeligheid en dat je met de kennis, tools en handvatten jouw kind zo goed kan begeleiden naar zijn gevoeligheid als kracht (gaan) gebruiken.

Soms lijkt het misschien zo te zijn dat je overal rekening mee moet houden, niets is minder waar want met de juiste inzichten en ondersteuning is mijn ervaring dat we zo kunnen genieten van 'onze' prachtige hooggevoelige kinderen en is gevoeligheid echt een cadeau. Bovendien is er een grote kans dat jij, door jouw hooggevoelige kind ook jouw eigen gevoeligheid leert ontdekken en omarmen!

Je kind maakt je bewust van jezelf! Je wordt 'gedwongen' naar jezelf te kijken...wat een verrijking kan dit zijn om jezelf steeds beter te leren kennen.

- ♥ Je kind geeft je een prachtige visie op de wereld en laat je kennismaken met bijzondere levensvragen waar jezelf misschien lang niet (altijd) bij stilstaat!
- ♥ Je kind zal een bijdrage leveren aan de wereld. Sensitieve kinderen zijn meelevend, scherpzinnig, begaan met de maatschappij en empathisch. Kortom, als ouder mag je trots zijn!

Er is nog zo veel meer te vertellen over hooggevoeligheid en holistisch opvoeden, toch ben ik eerst begonnen met dit E-book omdat ik ervan overtuigd ben dat je met de juiste kennis in huis al heel ver komt. Is jouw interesse gewekt, wil je meer verdieping en praktische tools en handvatten dan is er veel mogelijk. Ik bied verschillende cursussen aan op het gebied van communiceren met kinderen, holistisch opvoeden, aromatherapie en natuurlijk mijn favoriete pareltje, de cursus holistische kindermassage!

Waar in dit E-book de theoretische kant van hooggevoeligheid beschreven wordt, neem ik je in mijn cursusaanbod mee naar praktische oefeningen, technieken en tips waar je jouw kind, gezin en jezelf mee kan helpen. Wil je meer weten en leren om je kind te leren omgaan met zijn gevoeligheid, zodat je kind beter in z'n vel komt te zitten? Of wil je meer rust, verbinding en balans in huis, dan heet ik je van harte welkom bij één van mijn cursussen. In mijn online cursus leer ik je oefeningen die overprikkeling kunnen voorkomen en krijg je nog meer handvatten wat je bij overprikkeling kunt doen.

Heeft je kind net even wat meer ondersteuning nodig of zou je zelf graag meer begeleiding ontvangen op het gebied van ouderschap of jouw persoonlijke innerlijke reis als ouder?

Neem gerust contact met mij op om te zien wat ik kan betekenen. Je bent van harte welkom, ik help je graag. Tijdens consulten is het voor mij niet mogelijk om de telefoon te beantwoorden. Je kunt altijd geheel vrijblijvend contact met mij opnemen of je vragen stellen via het contactformulier op de website: www.in-bloei.com/contact.

Ook vind ik het leuk je reactie te lezen, wat dit E-book jou, je kind en mogelijk je hele gezin heeft gebracht. Super als je me dit laat weten door een mail te sturen of een reactie te plaatsen op mijn website.

Heel graag tot ziens en Blijf In Bloei!

Jennifer Lexmond

Vragenlijst

Op deze pagina vind je de vragenlijst die je kunt gebruiken om inzicht te krijgen of jouw kind hooggevoelig is. Deze vragenlijst komt uit het boek Het hoogsensitieve kind, Elaine N. Aron (2002). Ik wil nogmaals benadrukken dat ieder kind anders is, het gaat er om dat je je kind beter kunt begrijpen en kunt ondersteunen. Herken je jouw kind al in één punt dan kan je kind een hooggevoelige aard hebben.

Is je kind hoog sensitief? Een vragenlijst voor ouders

Beantwoord de vragen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jouw kind opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging.

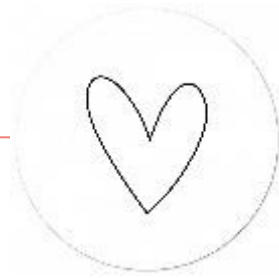
Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jouw kind.

Mijn kind:

1. schrikt snel
2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid
3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf
5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen
6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn leeftijd
7. ruikt elk vreemd geurtje
8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor
9. lijkt zeer intuïtief
10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
11. heeft moeite met grote veranderingen
12. wil zich verkleden als zijn kleren nat of zanderig zijn geworden
13. stelt veel vragen
14. is een perfectionist
15. heeft oog voor het verdriet van anderen
16. houdt meer van rustige spelletjes
17. stelt diepzinnige, beschouwende vragen
18. is zeer gevoelig voor pijn
19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving
20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk, e.d.)
21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn
23. beleeft de dingen intensief

Score

Als je 13 of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoogsensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, is er ook sprake van hoogsensitiviteit bij jouw kind.



Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in dit e-book zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mochten er gezondheidsklachten zijn, dan is dit e-book geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in dit E-book voortkomen.

Copyright © Jennifer Lexmond 2025

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit e-book mag worden gekopieerd of gereproduceerd voor commerciële doeleinden, in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

Literatuurlijst

- Aron, E.N., (2008) "The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness", in:
Journal of Jungian Theory and Practice, 8, pp.11-43
- Aron, Elaine N., (2002) *Hoog sensitieve personen: Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt*, Amsterdam, Uitgeverij Archipel
- Aron, Elaine N., (2003) *Hoog sensitieve personen in de liefde: Hoe ga je om met relaties als de wereld je overweldigt*, Amsterdam, Uitgeverij Archipel
- Aron, Elaine N., (2004) *Het hoog sensitieve kind: Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*, Amsterdam, Uitgeverij Archipel
- Aron, E. N. (2004). "Revisiting Jung's Concept of Innate Sensitiveness", in:
Journal of Analytical Psychology, 49, pp. 337-367.
- Foks-Appelman, Th., (2005) *Kinderen geven tekens*, Utrecht, Uitgeverij Eburon
- Van Bilsel, A.M., (2008) *Gevoelige kinderen wat kun je voor ze doen*, Maarssen, Stichting GVMedia,
- Van Hoof, E., (2016) *Hoogsensitief*, Tielt, Lannoo Campus

Praktijk In Bloei

- ♥ *Ontspanning, Ontwikkeling en Groei voor kinderen en ouders*
- ♥ *Praktijk voor holistische therapeutische begeleiding voor kinderen en volwassenen*
- ♥ *Praktijk voor holistische massages voor kinderen en volwassenen*

Accreditaties

Ik val als CAT-therapeut onder GAT-Wkkgz klachtrecht en GAT-tuchtrecht bij de Geschilleninstantie Alternatieve Therapeuten (GAT). Voor meer informatie over mijn klachtenregeling zie: gatgeschillen.nl



KvK-nr.: 76337235

BTW-nr.: NL002019438B21

[***Maak hier een afspraak met mij >>***](#)

Laten we samen ontdekken wat jij en/of jouw kind nodig hebt om écht in bloei te komen.

Liefs,

Jennifer

Holistisch & Systemisch transformatie therapeut



In Bloei

Stephensonstraat 45

Kamer 0.35

2723RM Zoetermeer

[**jennifer@in-bloei.com**](mailto:jennifer@in-bloei.com)

[**https://in-bloei.com**](https://in-bloei.com)