



Inzicht in het hoog gevoelige kind

Hoe ziet dit kind eruit en hoe gedraagt het zich? Waar is het goed in en waar heeft het moeite mee? En hoe ga jij ermee om? Helaas zijn deze vragen niet eenduidig te beantwoorden omdat geen hoog gevoelig kind hetzelfde is.

Er bestaan net als bij volwassenen, behoorlijk wat vooroordelen over hoe je hoog gevoeligheid bij kinderen herkent. Veel dingen die ik in mijn pdf: *inzicht in hoog gevoeligheid*, (voor volwassenen) heb staan, gelden natuurlijk ook voor kinderen.

Hieronder zal ik kort en bondig wat meer ingaan op en vertellen over kinderen die hoog gevoeligheid ervaren.

Feitjes over hoog gevoeligheid bij kinderen

- ✚ 20 % oftewel 1 op de 5 kinderen ervaart hoog gevoeligheid
- ✚ Je hebt een gevoeliger zenuwstelsel en reageert daardoor zowel intern als extern heftiger op prikkels. Deze hebben langer de tijd nodig om verwerkt te worden.



- ✚ Het is dus geen ziekte of afwijking maar een eigenschap.
- ✚ Hoog gevoeligheid, hoog sensitiviteit, HSP, hoge prikkelgevoeligheid, daarmee wordt hetzelfde bedoeld.
- ✚ Hoog gevoeligheid wordt inmiddels steeds meer door de wetenschap onderzocht en erkend.
- ✚ Indien je weet dat je hoog gevoeligheid ervaart kun je hier rekening mee (leren)houden en er je voordeel mee doen.
- ✚ Er zijn zowel introverte als extraverte kinderen die hoog gevoeligheid ervaren.
- ✚ Je hebt dus prikkelzoekers en prikkel-vermijders.
- ✚ De een is dus afwisselend drukker en de ander rustiger.
- ✚ Onder prikkeling kan ook voor overprikkeling zorgen.
- ✚ Autistisch en hoog gevoelig zijn gaat altijd hand in hand. Andersom is dat niet zo.
- ✚ Hoog gevoeligheid en beelddenken gaat vaak samen

Het hoog gevoelige kind

Misverstanden over hoog gevoeligheid bij kinderen zijn:

- ✚ Het zijn altijd verlegen, stille en rustige types zijn.
- ✚ Het zijn emotioneel labiele kinderen die zich aanstellen, zeuren en kleinzerig en altijd snel van slag zijn omdat hun ouders niet genoeg grenzen geven.
- ✚ Dat ze allemaal hetzelfde zijn.
- ✚ Het zijn allemaal meisjes.
- ✚ Het is een nieuwe hippe trend. (het is van alle tijden en sinds 1991 is er onderzoek gedaan door E Aron.)
- ✚ Het is een zwakte.
- ✚ Het is een keuze om het te zijn.
- ✚ Je herkent het meteen.
- ✚ Opvoeding heeft geen negatieve of positieve invloed op hoe het zich ontwikkelt.
- ✚ Ze moeten gewoon strenger opgevoed worden.

Fysiek

Door het gevoeliger zenuwstelsel ervaren zij lichamelijk sneller allerlei sensaties. Door de zintuigen ervaar je prikkels die binnenkomen intenser. Maar ook prikkels (gedachten, emoties en fysieke gewaarwordingen) van binnenuit jezelf ervaren zij dieper. Zowel op een fijne als op een vervelende manier. Kinderen zijn nog sensitiever op dit niveau, omdat hun lijf gevoeliger is en omdat zij nog minder geestelijke en mentale filters hebben.

Op fysiek niveau zie je vaak dat een hoog gevoelig kind:

- ✚ Gevoeligheid ervaart via de zintuigen dus voor harde geluiden, smaken en geuren, en felle verlichting.
- ✚ Last ervaart van kriebelige labeltjes in kleding of door droge handen, viezigheid of te droge of ribbelige handen en voeten.
- ✚ Alles dat fysiek aandacht vraagt, sterker ervaart.
- ✚ Snel last heeft van hoofd- en buikpijn als gevolg van de bovenste genoemde prikkels of door spanning/stress.
- ✚ Snel vermoeid is omdat je lijf nou eenmaal sneller uitgeput raakt door het moeten verwerken van de overvloed aan prikkels, die sneller binnen blijven komen dan dat je lijf ze kan verwerken.
- ✚ Meer details waarneemt details waar dan mensen die geen hoog gevoeligheid ervaren. Dat kan ook enorm moe maken.
- ✚ Graag wil ontdekken omdat alles nieuw is en daardoor ook weer juist snel moe.
- ✚ Vaak gevoelig is voor allergieën, irritaties en intoleranties op het gebied van voeding, kleding, medicatie en lichaamsverzorging, doordat het hele gestel gevoeliger en dus sterker reageert op niet lichaamseigen stoffen.

Emotioneel

Zie je dat dit kind heel heftige en / of diepe emoties ervaart. Het kan uitschieten van enorm blij tot het razende aan toe en alles daartussen.

Het hoog gevoelige kind

Het is prachtig om je kind intens te zien genieten van dieren of een hobby die vee vreugde bezorgd maar daartegenover kan het verdriet van je kind jou als ouder tot in het diepste van je hart raken, omdat het zo groot lijkt en niet weg te nemen is. Als ouder kun je ook enorme machteloosheid ervaren bij een kind dat erg last heeft van angsten en driftbuien. Dit kan overweldigend zijn voor beide partijen.

Bij een hoog gevoeligheid kind, merk je dat het op emotioneel vlak:

- + Zij overweldigd kunnen raken door de emoties die ze zien, oppikken van anderen of zelf voelen.
- + Erg makkelijk met anderen meeleven en hetzelfde voelen als dat wat de ander laat zien aan emoties.
- + Doorheeft hoe bijv. de juf zich echt voelt, waardoor ze op een bepaalde manier handelt, ook al zegt die persoon iets anders.
- + Hierdoor verwarring ontstaat omdat wat er gezegd wordt vaak niet strookt met wat zij oppikken.
- + Snel overprikkeld zijn en dit er uit gooien door druk/ dwars en of boos te worden of door zich juist terug te trekken
- + Afhankelijk van het temperament van je kind de reactie anders is.
- + De stemmingen kunnen behoorlijk wisselen.
- + Bij overprikkeling juist druk wordt of zich wil terugtrekken om op te laden. Vaak door tv kijken/gamen oid. (dit is echter juist heel overprikkelend)
- + Dat ze prikkels willen opzoeken omdat deze juist energie geven. Tot op zekere hoogte. Die balans vinden is iets waarbij ouders samen moeten werken met het kind.
- + Allerlei verschillende emoties worden ervaren als reactie op overprikkeling zoals; somberheid, neerslachtigheid, boosheid, agressie, angst, onzekerheid en onmacht.
- + Hyperactief worden door teveel aan prikkels of je verveeld en down door onder prikkeling ook normaal is. De een slaat het teveel aan energie naar binnen (om het te verwerken) en de ander gooit het eruit.
- + Ze niet weten na een boze bui waarom ze zo deden. Terugkijken en reflecteren is heel lastig. Daarvoor is nodig eerst te leren. Wie ben ik?
- + Juist weinig tot niets lijken te voelen omdat ze helemaal naar binnen keren omdat de overdaad aan prikkels te veel is. Sommige kinderen al depressieve gevoelens hebben omdat ze zich zulke zorgen maken om alles.
- + Sommige kinderen al depressieve gevoelens hebben omdat ze zich zulke zorgen maken om alles.

Geestelijk

Zie je vaak dat ook kinderen die hoog gevoeligheid ervaren, sneller naar het hoofd neigen te gaan, omdat dit veiliger lijkt. Daar wordt alles nl. beredeneerd i.p.v. gevoeld. Grote gevoeligheid word vaak al heel jong als onveilig ervaren door kinderen omdat het er niet mag zijn. Vooral als ouders het niet er- en herkennen kan dit gebrek de ontwikkeling van het kind tegenwerken omdat dit juist zo hard nodig is. Als er rekening mee wordt gehouden en ouders het kind leren er op een goede manier mee om te leren gaan, kan het kind zelfliefde en zelfvertrouwen ontwikkelen en tot een volledig mens opgroeien, waarin voelen en denken evenveel waarde hebben.

Het hoog gevoelige kind

Met betrekking tot het denken zie je bij een hoog gevoelig kind vaak dat het:

- + Toch vaak erg in het hoofd gaat zitten en soms amper meer bij zijn gevoel kan komen.
- + Last hebben van overmatig piekeren, overmatig denken en perfectionistisch gedrag.
- + Dit kan faalangst in de hand werken.
- + Erg kritisch zijn naar zichzelf omdat ze heel diep en intens doordenken. Hoe jong ze ook zijn!
- + Doordat ze alles van verschillende kanten kunnen bekijken, vaak veel stappen voor zijn op anderen en allerlei (ramp)scenario's bedenken over wat zou kunnen gaan gebeuren.
- + Omdat ze vaak in beelden(met je rechterhersenhelft) denken, kunnen zij dingen anders bekijken en zijn ze vaak creatief en vernieuwend.
- + Het nadeel is dat het onderwijssysteem nog steeds overheersend op de linkerhersenhelft gericht is in zijn werk- en (aan)leerwijze, waardoor veel hg kinderen niet meekomen, daar hun talent(de rechterhersenhelft) om een andere manier van (aan)leren vraagt.
- + Ze zijn beelddenkers en deze nemen daardoor alles (wat je zegt/wat ze lezen) letterlijk. Dat kan nogal wat verwarring (en lol) opleveren.
- + Door de overmaat aan prikkels is concentreren lastig.
- + Hierdoor zijn ze snel afgeleid en gaan ze juist wiebelen en druk doen.
- + Dit wordt gezien als vervelend en als ze moeten stoppen wordt het juist nog lastiger de aandacht erbij te houden omdat bewegen de rechterhersenhelft erbij haalt waardoor d.m.v. samenwerken juist de concentratie wordt bevordert.
- + Doordat ze snel associëren kunnen ze gaan dromen en de aandacht daardoor kwijtraken.
- + Ook grote beweeglijk als poging om de concentratie te behouden is een vaak voorkomend gedrag vooral bij kinderen.
- + De prestaties op school behoorlijk wisselen omdat er veel factoren zijn die van invloed zijn op je kind. Denk aan: het energieniveau, de stemming, de mate van veiligheid en de interesse.
- + Ze kunnen zich grote zorgen maken over van alles en nog wat.
- + Ze hebben vaak een voorliefde voor de natuur, dieren en de edelstenen en al het spirituele.
- + Ze hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel en zijn zeer nauwkeurig als ze ergens mee aan de gang gaan dat hun echte interesse heeft.

Sociaal

Op sociaal niveau en in relatie met andere kinderen zie je geregeld dat kinderen die hoog gevoeligheid ervaren zichzelf ook al raar vinden. Ze zien dat ze niet altijd precies hetzelfde zoals de rest zijn en anders reageren. Zeker vanaf een jaar of 7 treedt dit zelfbewustzijn meer in.

Het hoog gevoelige kind

Op sociaal en relationeel vlak zie je vaak dat kinderen door hun hoog gevoeligheid;

- + Erg graag eerst de kat uit de boom kijken voordat ze ergens in duiken.
- + Angstig kunnen worden door de overvloed aan emoties in een sociale setting en zich daardoor eerder afzonderen.
- + Vaak niet heel veel vriendjes hebben maar 1 of 2 goede.
- + Dat ze erg met anderen bezig zijn, erg graag aardig gevonden willen worden en erg bezig zijn met wat anderen van hen vinden en denken.
- + Hierdoor zichzelf vaak wegcijferen, niet adrem of weerbaar zijn.
- + Goed kunnen troosten en helpen.
- + Gevoelig zijn voor een streng gedrag.
- + Liever 1 op 1 contact hebben of in een kleinere setting vertoeven dan in het massale.
- + Ook sociale contexten op kunnen zoeken maar ook daarin uiteindelijk ineens voelen dat het genoeg is.
- + Zich soms eenzaam voelen door het gebrek aan herkenning bij anderen.
- + Bang zijn voor afwijzing omdat ze afhankelijk kunnen zijn van de goedkeuring van anderen.

Lasten die vaak voorkomen bij hoog gevoeligheid:

Veel mensen komen er pas achter dat ze hoog gevoeligheid ervaren doordat ze gaan kijken naar een oplossing voor hun lasten/ klachten. Dan hebben ze vaak nog niet naar de oorzaak van hun klachten gezocht. Vaak komt dat besef van hoog gevoelig zijn pas later.

Veel voorkomende klachten bij kinderen die hoog gevoeligheid ervaren:

- + Vermoeidheid door overprikkeling.
- + Zichzelf verliezen in emoties.
- + Concentratie problemen.
- + Stemningswisselingen.
- + Somberheid en neerslachtigheid.
- + Chronische overprikkeling o.a. gevoed door perfectionisme.
- + Slecht kunnen slapen/ bedplassen/buikklachten door overprikkeling.
- + Emotioneel uit balans zijn en snel van slag raken.
- + Heimwee hebben.
- + Lastige eters zijn.

5Tips bij het opvoeden van een hoog gevoelig kind

Het opvoeden van een hoog gevoelig kind kan een hele uitdaging zijn. Hieronder staan 8 punten waarmee je een heel eind komt als je die naleeft.

Het hoog gevoelige kind

1. Structuur

- + Duidelijkheid is belangrijk, als tegenhanger op de onrust die er al genoeg is.
- + Een vaste dagindeling geeft rust.
- + Ook in weekenden en in de vakantie.
- + Ook op visite houd je aan dezelfde regels als thuis.

2. Veiligheid en voorspelbaarheid

- + Veranderingen zijn lastig.
- + Laat je kind weten als je moet afwijken van de vaste structuur.
- + Geef altijd een korte en duidelijke uitleg.
- + Vertel wat je (wel=positief!)verwacht.
- + Voorkom verrassingen.
- + Bereid je kind goed voor op (grote)veranderingen, zoals een verhuizing, overgang naar een nieuwe klas of clubje.
- + Neem hiervoor de tijd om je kind goed voor te bereiden. Door beelden te gebruiken zien ze het voor zich wat hen te wachten staat en dat voorkomt piekergedachten.

3. Rust & ontspanning

- + Er is meer behoefte aan rust dan bij andere kinderen om prikkels te verwerken.
- + Zorg daarom dat je kind voldoende slaap krijgt en houdt regelmaat hierin.
- + Probeer overbodige prikkels te voorkomen waar dat kan.
- + Las gedurende de dag voldoende rustmomenten in.
- + Maak een beeldend lijstje met activiteiten die rust geven en die energie kosten. Daar kan je kind dan uit kiezen.
- + Maak een rust-plekje waar je kind kan "chillen" indien het zich onrustig voelt.
- + Ga samen de natuur. Dit werkt rustgevend en ontladend voor de kinderen die graag energie eruit gooien door een potje te rennen o.i.d. Een zijn met de natuur is om deze reden voor alle kinderen helend.
- + Zorg dat je kind goed geaard blijft en terug in zijn lichaam komt. Dit geeft meer rust en voorkomt slaapproblemen. Hier zijn allerlei manieren voor.

4. Begrip en erkenning

- + Toon begrip voor je kind zijn gedrag en emoties.
- + Erkenning is het halve werk
- + Dat betekent niet dat je alles goed vindt. Benoem wat je wel verwacht en welke regels jullie waarom hebben.
- + Laat je kind meedenken in zaken die een oplossing nodig hebben. Ze zijn mega creatief!
- + Vertel op school en in de familie hoe hoog gevoeligheid er uitziet bij jou kind.

5. Neem en geef de tijd

- + Alles kost tijd maar heb je ook wat.
- + Heb geduld in alles. Het zijn vaak laatbloeiers.

Het hoog gevoelige kind

- ✚ Als jij je van binnen onrustig bent omdat je eigenlijk haast hebt, voelt je kind dit feilloos aan en gaat het tegen je keren.
- ✚ Gebruik deze eigenschap van je kind om naar jezelf te kijken. Moet alles echt zo gehaast?
- ✚ Ook op school kan beter minder stof gegeven worden dan dat het kind zich steeds de enige voelt die alles “weer eens” niet af heeft.

Samengevat hoe jij om kunt gaan met de hoog gevoeligheid van en met je kind.

- ✚ Het is goed om je bewust te worden hoe jouw kind zijn hoog gevoeligheid ervaart.
- ✚ Houdt hier rekening mee en zorg voor meer structuur en rust.
- ✚ Leer je kind zelf omgaan met zijn gevoeligheid.
- ✚ Praat met je kind over wat hem of haar rustig maakt en wat voor hem werkt.
- ✚ Als je kind iets ouder is kan je hem of haar leren om z'n behoeftes aan anderen duidelijk te maken
- ✚ Ga niet de hoog gevoeligheid gebruiken als excuus. Het is een eigenschap en daar kun je mee aan de slag.
- ✚ Ga niet mee in overdrijven of ‘drama-queen’ gedrag. Het zijn ook kinderen.
- ✚ Stel realistische verwachtingen die passen bij de leeftijd van je kind.
- ✚ Wees altijd liefdevol duidelijk, begrensd en transparant in je manier van praten en handelen.

Tot slot!

Geniet van je kind en zijn prachtige eigenschap!

Het is er niet voor niets. Het zijn gevoelige kinderen die ons allen een spiegel voorhouden.

Waarom doen we wat we doen als het voor zoveel kinderen niet meer lijkt te werken? Het leven met en opvoeden en lesgeven van een hoog gevoelig kind vraagt om het meer bewust worden. Kijk naar jezelf. Kijk naar binnen. Wat roept het gedrag en de gevraagde veranderingen die je kind nodig heeft, bij jou op?

Het kan het begin zijn van een diepgaande, confronterende en waardevolle transformatie zijn voor jou als ouder.

Durf jij het aan? Volg je hart dan kom je er vanzelf. Want je hart dat klopt!



Het hoog gevoelige kind

HSP bewust www.hsp-bewust.nl Cathelijn van Ingen cathelijnhspbewust@gmail.com