



Mini training HSP hoe zit het daarmee?

In deze mini training lees en leer je meer over hoogsensitiviteit. Ik heb geprobeerd om zo praktijkgericht mogelijk te schrijven, zodat je dit ook direct thuis kunt inzetten. Er is ook een werkboekje beschikbaar. Dit is een soort van dagboekje waarin je kunt bijhouden hoe de dagen zijn verlopen, wanneer er sprake was van overprikkeling, wat de aanleiding hiertoe was etc. Zo krijg je samen meer grip en ontdek je wat voor jullie wel en niet werkt.

Veel succes!

Ps. Vragen mag je mij altijd stellen per mail: saskia@jijvindtcoachingenadvies.nl

En feedback ontvang ik heel graag van je, zodat ik mijn aanbod en diensten verder kan optimaliseren.

Liefs Saskia

Hoogsensitiviteit in de kern

De kern van hoogsensitiviteit is de diepgaande verwerking van prikkels. Een hoogsensitief kind denkt vaak overal over door en na als gevolg van de diepere verwerking. Stel, je loopt aan de rand van een bos langs een groot landgoed met een hek eromheen. Achter het hek staat een grote waakhond te blaffen en je loopt er langs met je gezin. Een hoogsensitief kind denkt niet alleen, "Wow wat een indrukwekkende (of misschien wel enge) hond", maar het kind denkt ook: "Wat als het baasje van de hond nu thuiskomt en hij doet het hek open en de hond kan het erf af en de hond ruikt onze sporen en komt misschien wel achter ons aan. En en en en....."

Het voelt misschien wat voorgezocht, maar dit is wat er kan gebeuren in het koppie van je kind en het is goed om je hier als opvoeder bewust van te zijn. Het is er je kind niet om te doen om te dramatiseren, maar het zijn voor een hoogsensitief kind reële gedachten. Wij mogen de kinderen vervolgens leren hoe ze hiermee kunnen omgaan.

Hoogsensitiviteit is een aangeboren eigenschap. Geen aandoening dus, maar een persoonskenmerk. Uitgaande van de percentages van prof. dr. Elke van Hoof is naar schatting 15% van alle mensen hoogsensitief. Het merendeel van de mensen is hiermee niet hoogsensitief. Onbegrepenheid speelt hierin voor kinderen (en ook voor volwassenen) dus met regelmaat een rol.

De diepere verwerking van prikkels, kost simpelweg meer energie. En energie moet je weer aanvullen. Het is eigenlijk net als een elektrische auto. Die verbruikt tijdens het rijden en moet daarna worden opgeladen om weer verder te kunnen. Als er niet voldoende oplaadmomenten zijn, kan de auto niet rijden. Bij hoogsensatieve kinderen kan overprikkeling tot stand komen als het gevolg van onvoldoende oplaadmomenten. Overprikkeling kan zich op verschillende manieren uiten. Denk hierbij aan bijvoorbeeld boosheid en emotionaliteit.

Overprikkeld en dan?

Zoals hierboven al omschreven, zijn er verschillende uitingsvormen bij overprikkeld zijn. Ik neem er een paar met je door om wat tips te geven hoe je hier mee om zou kunnen gaan. Uiteindelijk ken je zelf natuurlijk jouw kind het beste, dus pik eruit wat je denkt dat waardevol is voor jullie.

Is jouw kind boos, zorg er dan voor dat het zichzelf en anderen geen pijn kan doen. Benoem de emotie die je ziet en blijf op gepaste afstand in de buurt. Geef dit ook aan bij je kind. 'Ik zie dat je boos bent, en ik laat je nu even met rust. Ik kom zo bij je terug om te kijken hoe het met je gaat.' Zo heeft jouw kind ook de mogelijkheid om aan te geven wat hij/zij op dat moment wil als hij/zij hiertoe in staat is. Op het moment dat alles weer rustig is, bespreek dan met je kind wat hij of zij fijn vindt op zo'n moment. Even alleen gelaten worden, papa of mama in de buurt etc.

Uit de overprikkeling zich door te huilen? Laat je kind dit dan ook even doen. We zijn soms geneigd om dit snel te willen oplossen en kunnen dan dingen zeggen als "Veeg je tranen maar weg." Of "Je hoeft daar toch niet om te huilen?" Maar hiermee leer je je kind eigenlijk dat deze emotie er niet in deze mate mag zijn. Terwijl huilen, oftewel uithuilen een goede manier kan zijn om even te ontladen. En wat is er dan fijner voor je kind dan te voelen dat dit mag en kan bij jouw op schoot. En uiteraard, als het huilen niet minder wordt, dan is het heel goed om je kind te helpen om hiermee te kunnen stoppen. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door samen een ademhalingsoefening te doen.

Wat in beide voorbeelden belangrijk is om jezelf te realiseren is, accepteer ik als opvoeder ook deze uiting? Vaak is dit een aandachtspunt, zeker wanneer we ons in een gezelschap bevinden en iedereen een oordeel heeft over het gedrag van jouw kind. Probeer bij jezelf te blijven. Jij weet wat goed is voor jouw kind.

Hoe voorkomen en mee omgaan?

Dus je weet nu dat het van belang is om voldoende balans te hebben, om zo overprikkeling te kunnen voorkomen of herkennen.

Hoe zorg je er nu voor dat er voldoende oplaadmomenten zijn gedurende de dag en beter nog, hoe leer je je kind zelf deze behoefte herkennen en hiernaar handelen?

Kijk goed naar de planning van een dag. Zit hier balans in of gaan je kinderen van afspraak naar afspraak? En zo ja, let er eens op hoe ze hiervan thuiskomen? Gaan ze direct spelen? Liggen ze uitgeblust op de bank? Vragen ze om schermtijd? Neem even een schakelmomentje na iedere activiteit. Drink wat samen, lees een boekje of luister naar een luisterboek. Bedenk jezelf iedere keer; overprikkeling hoeft niet, maar *kan* wel door de diepere verwerking van prikkels. Dit is voor ieder kind en zelfs per dag verschillend. Om je kind zelf ook meer inzicht te geven in het verloop van de dag, kun je de opdrachten maken uit het werkboekje welke hoort bij deze mini training.

Tips om op te laden

In dit deel gaan we verder in op de oplaadmomenten die jouw kind nodig zou kunnen hebben en de variaties die hierin te maken zijn. Opladen kan op honderdduizend manieren en wat voor het ene kind werkt, werkt voor het andere kind totaal niet. Of, iets werkt vandaag en je bent in een halleluja stemming, want je hebt nu eindelijk een modus gevonden, om er dan vervolgens achter te komen, dat deze geweldige oplossing de dag erna ineens niet meer werkt.

Eén ding.... Het opvoeden en begeleiden van hoogsensitieve kinderen is pittig. Zeker als je zelf ook hoogsensitief bent. Maar.... Het is ook zo MOOI! En er zijn echt momenten waarop je dit niet of niet meer gelooft, maar het helpt je enorm om dit voor ogen te blijven houden, zodat je het opvoeden licht en met een lach blijft zien. Succes en vooral veel plezier met de volgende tips!

Naar buiten, het bos in

Ga lekker na buiten, als het even kan. Ga naar het bos en kijk om je heen. Wat zie je allemaal? Wat hoor je allemaal. Je hoort en ziet veel meer door de diepere verwerking. Dus ook meer moois. Maak foto's samen van wat je ziet. Of geluidsopnames van wat je hoort. Heb het fijn en kom terug bij die fijne gevoelens door de herinneringen die je samen maakt en thuis terug op kunt roepen.

Ontspanningsoefening

Doe een ontspanningsoefening samen. Dit kan bijvoorbeeld een yoga of mindfulness oefening zijn. Er zijn er vele te vinden op het internet, ook specifiek voor kinderen.

Ga stoeien

Dit klinkt tegenstrijdig hè? Maar soms, is het juist lekker om even te bewegen. Het er even uit te schudden. Stoeien (gecontroleerd en met vooraf overeengekomen spelregels) is hiervoor een hele goede oplossing. Het is ontspannen, het zorgt (mits de spelregels in acht worden genomen) voor humor én it's fun!

HSP Boekentips

In dit hoofdstuk geef ik je heel graag boekentips. Boeken die je samen kunt lezen met je kind, maar ook boeken die heel fijn zijn om zelf te lezen. Er zijn uiteraard nog veel meer boeken, maar ik licht er een paar voor je uit die ik zelf ook erg fijn vindt om te gebruiken.

Temperamentvolle kinderen

In het boek *Temperamentvolle kinderen*, geschreven door Eva Bronsveld wordt heel praktisch omschreven hoe om te gaan met kinderen die intenser, gevoeliger en soms ook eigenwijzer zijn dan gemiddeld. Er staan veel voorbeeldsituaties in, gekoppeld aan tips en oefeningen.

Rumme Rups

Het boek van Rumme is geschreven door Mirjam Hildebrand en gaat over een rups en speelt in op thema's als faalangst en angst voor groei en verandering. Voor mijn eigen kinderen was dit een heel fijn boek om voor te lezen. Zij herkenden zich wel in Rumme. Het boek is op rijm geschreven en leest leuk en vlot weg.

De Droomdenker

De Droomdenker is geschreven door Suzanne Buis en is zowel een lees- als een werkboek. Het verhaal gaat over Wouter. Een jongetje met een levendige fantasie en kan een goede opening bieden om samen te werken aan situaties waar jouw kind nu moeite mee ervaart.

Het konijn dat in slaap wil vallen

Als laatste tip het boek van Carl-Johan Forssén Ehrlin over een konijn dat in slaap willen vallen. Dit is echt een magisch boek 😊 Heb je een kind dat moeilijk inslaapt, omdat zijn of haar hoofd te vol zit aan het einde van de dag, dan zul je dit boek eens moeten proberen. Het is boek dat helpt te ontspannen en in slaap te vallen. Voorin het boek staan leesinstructies voor de voorlezer om het verhaal zo voor te lezen dat het met het gewenste effect is. Zelfs ons übermoeilijke slapertje valt hiermee in slaap en mama ook als ze niet uitkijkt.

Eerste hulp bij hoogsensitiviteit

Vaak herken je zelf ook kenmerken van hoogsensitiviteit bij jezelf. In dat geval is dit een heel fijn boek van Prof. Dr. Elke van Hoof. Praktisch en informatief en met fijne opdrachten en reflectievragen om zo de invloed van hoogsensitiviteit bij jezelf goed in kaart te brengen.