

Veel hoogsensitieve kinderen hebben last van overprikkeling. Overprikkeling ontstaat meestal door teveel in het hoofd aanwezig zijn en te weinig in het lijf. Dit is ook wel logisch na bijvoorbeeld een drukke dag of dag op school, want dan ben je vooral met je hoofd bezig.

Wil je je hoogsensitieve kind helpen om meer in zijn/haar lijf aanwezig te zijn? En zo te zorgen dat jouw kind de prikkels beter kan loslaten? Dan kun je samen de auto massage doen.

Deze kun je doen voor het slapen gaan, om lekker rustig in slaap te vallen en het hoofd leeg te maken. Maar je kunt hem ook doen om even een rustmomentje te creëren na school en ervoor te zorgen dat je kind zijn/haar eigen lijf weer goed gaat voelen, en alle prikkels van de dag kwijtraakt.

Hij werkt het beste als je hem regelmatig doet.

De auto massage voor hoogsensitieve kinderen



Laat je kind liggen op zijn/haar buik, met zijn/haar ogen dicht. Dit is het makkelijkste op bed of op een matje op de grond. Je kind mag zijn/haar ogen dichtdoen.

Wil je hem in de klas doen, dan kun je kinderen ook laten zitten en de massage alleen op elkaars rug laten uitvoeren.

Vervolgens vertel je je kind dat je met een speelgoedautootje over zijn/haar rug gaat rijden.

Je kind mag vertellen wanneer de auto:

- moet stoppen, al dan niet plotseling
- gas mag geven
- harder mag gaan rijden
- zachter mag gaan rijden
- moet stoppen voor een stoplicht of zebraapad
- welke route de auto mag rijden
- waar de auto rijdt, bijv. in de bergen of op een vlakken weg
- gaat inhalen



Je kunt eventueel ook 2 autootjes tegelijk gebruiken of deze massage met meerdere mensen geven. En daarnaast kun je natuurlijk ook nog 'speciale' auto's gebruiken, zoals een ambulance of brandweerauto.

Als je kind ziek is of verkouden, is het beter om deze oefening niet te doen, omdat de doorstroming in het lijf door deze oefening toeneemt en mogelijke ziekteverwekkers/afvalstoffen dat ook meer gaan circuleren en dat is juist niet handig.

Kinderen vinden het vaak overigens ook erg leuk om deze oefening bij papa en mama te doen. Dus als je zelf even behoefte hebt aan ontspanning, is dit ook een leuke;).

Nog meer massagevormen voor kinderen, vind je onderaan deze pagina:

www.praktijk-puur-zijn.nl/hoogsensitiviteit

