

10 tips om hooggevoelige kinderen zo goed mogelijk te helpen

Heb je ook hooggevoelige kinderen thuis of in de klas? Dan kunnen de volgende tips helpen om ervoor te zorgen dat ze zich zo goed mogelijk voelen.

Het is mijn wens om (hoog)gevoelige kinderen, jongeren en volwassenen te laten ervaren dat ze goed zijn zoals ze zijn en dat hun (hoog)gevoeligheid juist hun kracht is. Vandaar ook deze gratis tips, zodat jullie als ouders en leerkrachten zoveel mogelijk zelf een kind kunnen helpen. Als er 'hooggevoelig' staat, mag je dit ook lezen als 'gevoelig'. Het maakt namelijk niet uit of je wel of niet zeker weet dat een kind hooggevoelig is.

De meeste tips zijn zowel op school als thuis toepasbaar. Zo niet, dan staat dat erbij.

Ik raad je aan om per tip ongeveer 2 weken te nemen en ze dus niet allemaal tegelijkertijd toe te passen. Zo kun je zien welk effect een tip heeft op het kind en welke tips dus het beste werken voor het desbetreffende kind. Bovendien is het makkelijker voor jezelf als je niet op alles tegelijk hoeft te focussen. Je kunt natuurlijk wel telkens een tip extra gaan uitvoeren, zodat je ze uiteindelijk allemaal gebruikt.

Alle tips zijn erop gericht om op jezelf te gaan vertrouwen en in je kracht te blijven. Als een kind in zijn/haar kracht is en in zijn/haar lijf aanwezig is, neemt het namelijk veel minder prikkels/emoties over en raakt hij/zij ze ook weer veel sneller kwijt.

1. Emoties erkennen



Veel hooggevoelige kinderen ervaren emoties heel sterk. Emoties van zichzelf, maar ook emoties van de ander. Wat soms lastig is, is om deze emoties weer los te laten. Je kunt als ouder of leerkracht het kind helpen om dit steeds beter te kunnen. Dit doe je als volgt:

Als een kind vertelt over een bepaalde gebeurtenis, probeer dan eens te kijken welk gevoel erbij speelt (bijvoorbeeld frustratie, boosheid, angst, verdriet, zenuwen, spanning). Vervolgens toon je daar begrip voor. Bijvoorbeeld: 'wat vervelend dat Mila zo deed' of 'lastig he, die rekensommen'. Je laat oplossingen, adviezen of 'ja, maar..' achterwege. Het gaat puur om het erkennen van het gevoel.

Het hoeft niet zo te zijn dat jij de gebeurtenis hetzelfde ziet, dat doet er even niet toe. Het gaat puur om het gevoel van het kind. Dus als een kind bijvoorbeeld een versie van een verhaal vertelt die helemaal niet overeenkomt met hoe jij het waargenomen hebt, toon je alsnog begrip voor het gevoel (als dat gevoel zakt, kun je er namelijk veel beter over praten met een kind).

Soms gebeurt het dat kinderen door het begrip tonen nog meer gevoelens gaan uiten. Ook dan blijf je begrip tonen, zonder adviezen/oplossingen/ja maars.

Als een kind vervolgens tot rust is gekomen en je hebt het gevoel dat hij/zij nog wel een oplossing nodig heeft, kun je vragen: 'wat zou jou helpen?' of 'hoe wil jij het oplossen?'. Zo leert het kind op zichzelf te gaan vertrouwen. Is je kind nog jong en kan het nog niet zo goed zelf oplossingen bedenken, dan kun je 2 oplossingen geven om uit te kiezen.



2. 'Maakt mij niet uit of 'weet ik niet'

'maakt mij niet uit' of 'weet ik niet'. Hoor jij dit jouw kind ook vaak zeggen? Vaak zeggen kinderen dit als ze bang zijn om iets fout te doen/zeggen. Door geen antwoord te geven, kun je het in ieder geval niet fout doen. Wat jij kunt doen om dit gedrag te doorbreken, is het volgende:

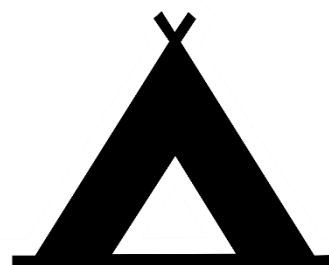
-bij 'maakt mij niet uit': hierbij kun je aangeven 'je mag toch kiezen'. Tenzij je denkt dat het een kind echt niet uitmaakt, maar meestal is dat niet het geval.

-bij 'weet ik niet': hierbij kun je een kind even de tijd geven en zeggen 'denk er maar even over na' en dan kun je op een later moment er nog even op terugkomen.

3. Meer rust

Hooggevoelige kinderen hebben meestal meer rust nodig dan een ander. Het is fijn om daarvoor een plek te creëren in huis. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een tipi tent, een zitzak, een eistoel van ikea, een hoek met kussens, of iets anders wat je kunt bedenken. Kinderen kunnen vaak ook zelf wel aangeven wat ze fijn vinden.

Op school helpt het vaak als kinderen weten dat ze even naar de wc mogen lopen als het te druk is. Alleen het gegeven dat dit mag, geeft al ruimte in het hoofd van een kind en zorgt er vaak voor dat een kind minder overprikkeld raakt en het uiteindelijk vaak helemaal niet nodig is. En zo wel, dan kunnen ze even weglopen.



4. Gymbal of wiebelkussen

Veel hooggevoelige kinderen zitten veel in hun hoofd en zijn minder aanwezig in hun lijf. Soms krijgen ze ook zelfs hoofdpijn, buikpijn, woede aanvallen, slaapproblemen, of problemen met zindelijkheid, door de spanning en overprikkeling.

Wat kinderen helpt om met hun aandacht in hun lijf te blijven, is het zitten op een wiebelkussen of gymbal. Bij beide hulpmiddelen is het belangrijk dat ze hun voeten goed plat op de grond kunnen zetten, of op het voetenplankje van hun stoel. Ik hoor vaak van kinderen dat ze niet meer zo moe en overprikkeld uit school komen, als ze op een wiebelkussen of gymbal zitten. Wiebelkussens staan bekend als hulpmiddelen voor drukke kinderen, maar werken dus ook om met je aandacht in je lijf te zijn/blijven en daarvoor hoeft een kind dus niet druk te zijn.

Ook thuis kun je zorgen dat je zo'n hulpmiddel in huis hebt, zodat je kind gaat leren om meer met zijn/haar aandacht in zijn/haar lijf te zijn.

Een wiebelkussen of gymbal is niet in elke klas even handig, dus overleg wel even met de leerkracht of het haalbaar is. En vraag ook even aan het kind of hij/zij het fijn vindt. Sommige kinderen schamen zich ervoor of vinden het gewoon niet fijn. Om goed te kunnen bepalen of een gymbal/wiebelkussen voor het kind werkt, is het handig om het 3 weken uit te proberen. Meestal zie je namelijk niet direct resultaat.



5. Stapjes stimuleren



Hooggevoelige kinderen doen dingen vaak pas als ze zeker weten dat ze iets kunnen. En doordat ze veel voelen, zijn ze soms ook eerder angstig. Wat heel erg belangrijk is, is om het tempo van een kind aan te houden. Hooggevoelige kinderen doen dingen vaak namelijk wel als je ze onder druk zet, maar de angst neemt daardoor meestal niet af en het wordt daardoor niet makkelijker. Bovendien krijgen ze zo geen vertrouwen in zichzelf, maar eerder in de ander.

Wat dus helpt is om een kind wel te stimuleren door te vragen wat het al wel zou durven, maar er geen druk op te zetten. Als kinderen ervaren dat ze de ruimte krijgen, zullen ze juist steeds meer durven te proberen.

6. Fijne plek in de klas

Het helpt om aan hooggevoelige kinderen te vragen welke plek in de klas zij het fijnste vinden. Dit is namelijk niet altijd op de plek die wij denken dat het rustigste/fijnste is.

7. Aanwezig zijn in je lijf

Zoals ik al aangaf is het heel belangrijk dat hooggevoelige kinderen in hun lijf aanwezig zijn. Op die manier komen prikkels/emoties van de ander minder binnen, kunnen ze beter voelen wat van hen is en wat van de ander, en kunnen ze makkelijker loslaten. Dat is ook precies de reden waarom ik in mijn praktijk de psychologie combineer met lichaamsgericht werken.

Je kunt je kind helpen om meer in zijn/haar lijf aanwezig te zijn, door lichaamsgerichte dingen te doen. Bijvoorbeeld als een kind uit school komt, of voor het slapen gaan. Leuke oefeningen zijn massagespelletjes (zie onderaan de pagina over hoogsensitiviteit heel erg veel mogelijke massagespelletjes: www.praktijk-puur-zijn.nl/hoogsensitiviteit), stoeien of even kriebelen. Daarnaast helpt bewegen natuurlijk ook, zoals dansen of trampoline springen.

In de klas kun je kinderen helpen door ze bijvoorbeeld even op hun handen te laten zitten. Daardoor voelen ze daarna de stoel beter en zakken ze meer in hun lijf. Ook even lekker uitblazen op de ffff, kan vaak helpen om even tot rust te komen.

8. Overprikkeling herkennen

Zie je dat een kind overprikkeld begint te raken of verwacht je dat de overprikkeling gaat toenemen, help een kind dan om dat te herkennen. Dit kun je doen door het te benoemen. Sommige kinderen willen dit niet horen. Dan kan het ook helpen om zelf even iets rustigs te gaan doen en een kind mee te laten doen of te vragen of hij/zij jou wil helpen.

9. Zelf het goede voorbeeld geven



Zeker tot een jaar of 10, maar soms ook langer, gaan veel kinderen mee in de rust/onrust van hun ouders. En soms ook in de rust/onrust van de leerkracht. Als je zelf de hele dag doorrent of veel stress hebt, is de kans groot dat je kind ook sneller overprikkeld is. Het is dus altijd handig om even te kijken wat een kind van jou overneemt. Als je dan goed voor jezelf zorgt, wordt een kind meestal vanzelf ook rustiger.

10. Help, wat nu?

Is er een probleem waar je tegenaan loopt en staat er geen tip bij die gaat helpen? Vraag dan eens aan je kind wat hij/zij denkt dat helpt. Hou er rekening mee dat kinderen sowieso 10 seconden nodig hebben, na een vraag, om een antwoord te bedenken. En weten ze het niet gelijk, geef ze dan wat langer om na te denken en kom er later op terug.



Mocht je graag nog meer hulp willen, dan ben je natuurlijk altijd welkom, samen met je kind, in mijn praktijk.

Meer daarover vind je op www.praktijk-puur-zijn.nl.

Denk je dat andere ouders/leerkrachten hier ook wat aan hebben, dan mag je dit artikel gerust doorsturen aan anderen, door de websitelink door te sturen, of het pdf document.

Wil je graag op de hoogte blijven van nieuwe blogartikelen, dan is het handig om je aan te melden voor de nieuwsbrief of facebookpagina. Dit kan onderaan de website.

