

Het hoogsensitieve kind

Kleintje Koffie in de bibliotheek in Wijchen, 17 april 2014 door Miranda Verlaan

www.BewustBalans.info

Enkele eigenschappen die je veel ziet bij hooggevoelige kinderen:

Fysiek:

- Gevoelig voor stof, stiksels en naden.
- Gevoeliger voor pijn (denk aan inentingen bijvoorbeeld)
- Gevoelig voor harde geluiden, geuren.
- Houdt niet van gemengd eten, bepaalde structuren van eten
- Houdt niet van drukke plaatsen (winkelcentra, pretparken)

Emotioneel:

- Pikt stemmingen van anderen op
- Is goed met dieren, met baby's, planten
- Kan diep geraakt zijn door lijden van anderen (ook van dieren)
- Heeft al op jonge leeftijd inzichten en wijze vragen (én antwoorden)
- Houdt niet van nieuwe situaties
- Houdt niet van verassingen!
- Ziet kleine veranderingen, oog voor detail

Ze raken sneller overprikkeld! Hun zenuwstelsel is als het ware gevoeliger afgesteld!

Wat zie je bij **baby's**:

Sneller huilen zeker in ongewone, nieuwe situaties, na een drukke dag vol prikkels.

Tips: geen rammelaars en allerlei drukke spelletjes (vooral niet als het kind al huilerig is). Liever rust en duidelijkheid, rustig tegen hem/haar praten.

Ga ook op je eigen gevoel af want meestal voel je zelf wel aan wat je kind nodig heeft (en soms is dat helemaal tegenovergesteld aan hetgeen wat anderen je aanraden om te doen!)

Kijkt een kind weg, sluit het zijn ogen en/of gaat huilen; dit kan een teken zijn dat het al overprikkeld is en rust wil.

Ligt je kindje te huilen dan helpt het weer rustig oppakken en wiegen en lichamelijk contact vaak wel. Maar soms is zelfs dat al teveel, geeft teveel prikkels. Dan kan het ook goed zijn om je kindje in bed te leggen, ernaast te gaan zitten en alleen je hand op zijn buikje te leggen. Dit stelt gerust en laat je kindje weten dat je er bent.

Huilen is niet altijd "negatief"; het kan ook het beste middel zijn om de emoties of die overprikkeling eruit te gooien.

Zorg goed voor jezelf! Je sensitieve kindje voelt goed aan hoe jij je voelt. Dus als je even rust en tijd voor jezelf nodig hebt, neem die dan! Geef de zorg even uit handen en pak die rust! Dan kun je er even later weer helemaal zijn voor je kindje!

Voor veel kinderen (van baby tot tiener en misschien nog langer!) is een **massage** vaak heel prettig! Gebruik hiervoor een goede olie (bijv. van Volatile of Weleda) en neem de tijd. Kijk naar je kindje, houd in de gaten wat hij/zij prettig vindt, hoe hij/zij reageert. Soms kan zo'n massage ook te heftig (prikkels) zijn. Alleen een voetmassage biedt ook al rust. Zeker als je kindje al wat ouder is en veel in zijn hoofd zit, is een voetmassage heerlijk (uit het hoofd, naar de voeten toe!)

Peuter/kleuter:

- Erken zijn gevoeligheid. Steun je kind hierin ook al begrijpt de omgeving het niet altijd. Val nooit je kind af bij anderen ("ja, hij is altijd al zo gevoelig, doet altijd moeilijk bij nieuwe situaties")
- Gelooft je kind. Als iets schuurt of irriteert of stinkt, geloof het dan (al heb jij hier geen last van)
- Leg uit waarom je iets wel of niet doet. Of waarom iets moet gebeuren. Vooral wanneer het iets is wat hem/haar irriteert ("ik weet dat je winkels druk vindt, maar als ik geen boodschappen doe, dan hebben we vanavond niets te eten". Zorg er wel voor dat je daarna naar huis gaat ipv ook nog snel even naar een paar andere winkels):
- Houd je aan de afspraken. Voor je sensitieve kind biedt dit een veilig en betrouwbaar gevoel in een wereld die hem/haar overweldigd! Regelmaat en duidelijkheid (grenzen aangeven) zijn daarom zo belangrijk!
- Laat je kind, indien mogelijk, zelf de oplossing bepalen. Vraag of hij/zij weet hoe je dit het beste kunt oplossen. Vaak zijn de antwoorden heel verassend!
- Nieuwe situaties zijn meestal spannend. Help met voorbereiden (bijv. verjaardagsfeestje, vakantie: koffertje inpakken). Praat erover wat er verkeerd kan gaan. Bijvoorbeeld bij het kinderfeestje; dat niet alle kindjes mee zullen doen of het leuk zullen vinden. Bij vakantie: dat je in de file terecht kan komen. Dit voorkomt teleurstellingen.
- Leer je kind om nee te zeggen (tegen leeftijdsgenootjes.)
- Regelmaat in de voeding is ook belangrijk! Een gevoelig kind is vaak ook gevoelig voor honger; wordt sneller prikkelbaar! En is gevoeliger voor chemische toevoegingen (oa kleurstoffen, zoetstoffen en smaakversterkers)
- Vaak vindt het kind het lastig om snel om te schakelen. Dus liever: "over 5 minuten gaan we naar huis" ipv "we gaan nu".

Driftbuien, boze buien, huilbuien en druk gedrag komen regelmatig voor als een kind overprikkeld is. De overprikkeling, de energie moet er als het ware uit!

Wat doe je bij zo'n "bui":

- Zorg dat je niet "besmet" wordt, dat je zelf niet boos wordt!
- Blijf rustig. Adem een aantal keren diep in en uit, denk even aan leuke dingen.
- Blijf vooral luisteren naar wat het kind zegt ipv meteen je advies/oordeel te geven.
- Denk vooral aan je doel: je kind weer rustig krijgen en contact te maken met je kind. Dit bereik je NIET door te straffen, te dreigen, isoleren of boos te worden. Wel door rustig te blijven, rustig te praten. Je kunt op die manier nog steeds duidelijk maken wat niet mag. Bijvoorbeeld jou slaan.
- Benoem het gevoel van je kind. Bijvoorbeeld: ik snap dat je boos en verdrietig bent dat je nu niet mag buiten spelen.

Meer info? Vraag het gratis E-book aan via mijn website.

Heeft je kind klachten (denk aan hoofdpijn, buikpijn, vage klachten, boos en druk gedrag), mede door de hooggevoeligheid? Ik bied kortdurende (2-3x), effectieve therapie aan. Deze wordt (meestal) vergoed, geen verwijfsbrief nodig.

Miranda Verlaan, tel: **024-785 18 92**

[facebook.com/BewustBalans](https://www.facebook.com/BewustBalans)

www.BewustBalans.info