



handelt.

Het ene kind is gevoeliger dan het andere. Er zijn ook kinderen die hooggevoelig zijn. Hiervan is (meestal) sprake als een kind, in vergelijking tot anderen, meer dingen opmerkt in zijn omgeving en langer over dingen nadenkt voordat het

Kinderen die hooggevoelig zijn, zijn gevoeliger voor indrukken en prikkels uit hun omgeving. Hun zingtuigen zijn gevoeliger waardoor ze intenser zien, horen, proeven ruiken en voelen. Hierdoor raken ze sneller overprikkelt.

Kenmerken van hooggevoeligheid zijn terug te zien op verschillende gebieden, namelijk lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Voorbeelden hiervan zijn:

- geluiden snel als hard ervaren(lichamelijk)
- gevoeliger zijn voor sfeer en deze goed aanvoelen (emotioneel)
- diepzinnige vragen stellen (mentaal)
- Van harmonie houden en vredelievend zijn (spiritueel)

N.B. Een kind hoeft niet op alle gebieden hooggevoelig te zijn.

Tips voor ouders

Alle kinderen zijn anders, als ouder weet je wat het beste past bij je kind.

1. Informeer jezelf over het onderwerp; lees folders, boeken, websites of volg een workshop.
2. Erken de gevoelens van je kind.
3. Vermijd grote verassingen voor je kind. Maak veranderingen thuis of speciale uitstapjes concreet en voorspelbaar
4. Neem de dag door met je kind zodat het weet waar het aan toe is.
5. Bouw rituelen in; rituelen zorgen voor structuur en houvast zodat het kind zich veilig en geborgen voelt
6. Hooggevoelige kinderen hebben meer tijd nodig om indrukken te verwerken. Luister naar het **lichaam** van je kind en bouw naar behoefte rustmomenten in (bankhangen, tv kijken, boekje lezen).
7. Laat je kind voldoende buiten spelen; kinderen kunnen meer rust ervaren als zij in contact met de natuur zijn.
8. Hoog sensitieve kinderen zijn gevoelig voor sfeer. Communiceer daarom zoveel mogelijk op een positieve en rustige manier. Een vriendelijke terechtwijzing werkt beter dan een strenge terechtwijzing.
9. Volg je eigen hart en intuïtie in de aanpak van je kind met hooggevoeligheid.
10. Laat je kind zelf leren omgaan met zijn hooggevoeligheid, met vallen en opstaan. Je hoeft je kind niet overal tegen te beschermen.
11. Praat met je kind over zijn hooggevoeligheid als het er naar vraagt. Dit kan spelenderwijs door er samen over te lezen of een filmpje te bekijken.
12. Je kind masseren kan helpend zijn. Het komt dan weer in contact met het eigen lichaam.
13. Zorg goed voor jezelf; kinderen met hooggevoeligheid voelen de stemming van de omgeving, en dus die van jou, goed aan.

Wil je eens verder praten over dit onderwerp of heb je vragen over opvoeden? Dan kun je terecht bij CJG Breda. Kijk voor de CJG-er bij jou in de buurt. Je kunt ook bellen naar 0800 – 444 000 3.

Boekentips voor kinderen

Vanaf 4 jaar

Langmuts is een held- Josina Intrabartolo. Uitgeverij Scrivo Media, 2010.

Langmuts op school- Josina Intrabartolo. Uitgeverij Scrivo Media, 2011.

Het elfje en het oude geheim. Positief denken voor kinderen- Mirjam Kaijer. Uitgeverij : Puur ,2010

Vanaf 8 jaar

Emma op de erwt- Alma Post. Uitgeverij Lannoo, 2011

De zintuigenboom – Sylvia van Zoeren. Uitgeverij

Vanaf 10 jaar

Ik ben hooggevoelig- Yolanda Onderwater. Uitgeverij Ten Have, 2013

De hoog- sensitiviteit survivalgids- An Michiels. Uitgeverij Schuyt & Co van Halewyck, 2010

Boekentips ouders/ leerkrachten

Hoe coach ik mijn klas? – Danny Wyffels. Uitgeverij Lannoo, 2006

Mijn kind is hooggevoelig. Wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners- Ilse Van den Daele & Linda T'Kindt. Uitgeverij Lannoo, 2011

Leven met hooggevoelige kinderen- Susan Marletta- Hart. Uitgeverij Ten Have, 2013

Het hoog sensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt. – Elaine N.Aron. Uitgeverij Bruna, 2013.

De gids over hooggevoelige kids. 75 praktische opvoedtips – Josina Intrabartolo Leonie Deux. Utigeverij Scrivo Media, 2011

Aan de slag

Spelletjes

Mind voel- Blij gezin(d). – Marjan en Kim Hartveld

Deze kaartjes helpen om iedere dag even 'quality time' met elkaar te hebben. De opdrachten zijn afwisselend voor ouder, kind of voor samen. Ze zijn speels, luchtig, grappig en soms confronterend!

SlaapKlets dag- en nachtboek- Michal Janssen

Voor sommigen kinderen is het helpend om de dag rustig af te bouwen voor het slapen gaan. Met het SlaapKlets dag- en nachtboek kun je iedere dag iets opschrijven (wat was fijn, wat was stom, heb je zin in morgen? En op iedere bladzijde staat een verrassingsoefening zoals een ontspanningsoefening bijvoorbeeld).

RelaxKlets- Florian van der Aar

In dit boek staan yogaoefeningen, meditaties, massages, spelletjes en kletsvragen. Het boek is om samen te ontspannen en om een vol hoofd leger te maken.

Filmpjes

<https://www.youtube.com/watch?v=B7DGgyXc58I>

Een kindje legt uit van hooggevoeligheid is.

<http://floorvanlier.nl/gratis/>

Floor van Lier legt uit wat het verschil is tussen een hooggevoelig brein en een veelvoorkomend brein.

Vragenlijst hooggevoeligheid

Wil je weten of je kind kenmerken van hooggevoeligheid heeft? Vul dan de vragenlijst in middels de volgende link:

<https://www.nieuwetijdskind.com/hsp-test-2/>

Facebook

Meld je vrijblijvend aan bij de Facebook groep: Hoogsensitief opvoeden | Ouders van kinderen met sensitieve eigenschappen.

In deze groep kun je vragen stellen, tips en ervaringen uitwisselen.

CJG Breda

Het CJG organiseert thema bijeenkomsten over hooggevoeligheid. Wil je hier mee over weten?

Neem vrijblijvend contact op met het CJG Breda 0800- 444 000 3.

Ook voor andere opvoed- en opgroevragen kun je bij het CJG terecht.