



Culemnia

Hooggevoelige kinderen

Wat is een hooggevoelig kind?

Een hooggevoelig kind (betekent hetzelfde als hoog sensitief) is een kind dat gevoeliger is voor indrukken van de omgeving dan gemiddeld. Deze kinderen hebben een zeer ontvankelijk zenuwstelsel en meer tijd nodig om prikkels te verwerken. Hooggevoeligheid komt bij 15 a 20% van de kinderen voor, evenveel bij jongens als meisjes. De meeste hooggevoelige kinderen hebben een introvert karakter, dat betekent dat zij hun energie uit de hun binnenwereld halen en dat ze verlegen kunnen overkomen. Ze kijken graag eerst de 'kat uit de boom'. s

Het is niet zo dat het gehoor, gezichtsvermogen of andere zintuigen scherper zijn. Het verschil ligt hem in de hersenen zelf, in een zorgvuldigere informatieverwerking. Deze kinderen staan meer stil bij alles en nemen de omgeving helemaal in zich op. Ze sorteren wat aan prikkels binnenkomt veel preciezer wat gebeurt in rust en vooral tijdens de slaap. Het is een eigenschap die alles wat er in hun leven gebeurt beïnvloed. Daarom is het belangrijk je hier als ouder in te verdiepen en blijvend rekening mee te houden.

Of je kind hooggevoelig is kunt u onderzoeken door de test te maken op culemnia.nl/hooggevoelig. Deze staat onderaan de pagina. Stel de vragen zoveel mogelijk aan je kind. Deze eigenschap is een kwaliteit die, als de ouder hierbij aansluit, tot ontwikkeling kan komen.

Diverse eigenschappen van hooggevoelige kinderen die regelmatig voor komen:

- ☞ Deze kinderen hebben een rijk innerlijk gevoelsleven.
- ☞ Kijken meestal eerst de kat uit de boom voor ze tot actie overgaan.
- ☞ Kunnen zich goed inleven in anderen.
- ☞ Merken negatieve emoties van anderen op (voelen die).
- ☞ Hebben niet altijd de controle over hun eigen, intense emoties.
- ☞ Zijn afwachtend of terughoudend in nieuwe en spannende situaties.
- ☞ Ervaren de dingen zo intens dat het ze bedreigt.
- ☞ Zijn niet zo blij met verrassingen en onverwachte gebeurtenissen.
- ☞ Presteren beter wanneer anderen niet kijken.
- ☞ Zijn snel in verlegenheid gebracht.
- ☞ Hebben moeite met ongevoelige en onbehouwen types.
- ☞ Denken snel dat ze iets verkeerd hebben gedaan.
- ☞ Zijn perfectionistisch.
- ☞ Zijn in aanleg emotioneel intelligent (EQ).
- ☞ Zijn gewetensvol en perfectionistisch.
- ☞ Stellen je veel vragen.
- ☞ Hebben een rijke innerlijke belevingswereld.
- ☞ Zijn gevoelig voor pijn bij zichzelf en anderen.
- ☞ Leven graag in hun eigen tempo.
- ☞ Houden van de natuur, schoonheid en kunst.
- ☞ Zijn gevoeliger voor stress en kunnen daardoor lichamelijke klachten vertonen.
- ☞ Hebben meer last van stemmingswisselingen en sterke emoties.
- ☞ Presteren minder goed als anderen hen op de vingers kijken.
- ☞ Kunnen bijzondere gaven hebben (nieuwetijdskinderen). Dit komt omdat zij over een zesde zintuig beschikken.

Tips voor ouders van een hooggevoelig kind

Zorg als hooggevoelige ouder goed voor jezelf

Als het gezinsleven druk is kan de situatie zich voordoen dat je geen tijd hebt voor jezelf. Je kunt niet zonder een nacht ononderbroken slaap, creatieve bezigheden in je eentje, de natuur, meditatie in stilte of gebed. Een tijdje zonder lukt maar op een gegeven moment kwijn je weg. Door een kind verandert je leven. Een hoogsensitieve ouder, (moeder van drie hooggevoelige kinderen) zei: "Het is de allerbelangrijkste les in mijn leven geweest, mijn kinderen zijn mijn leraren."

Ben je geen hooggevoelige ouder?

Prima. Je hebt een bijzonder kind dat geduld en begrip nodig heeft. Respecteer a.u.b. de grenzen die je kind aangeeft, dat het soms alleen wil zijn en zich terug wil trekken. Het is je uitdaging om je gevoel en inlevingsvermogen zoveel mogelijk bij jezelf te ontwikkelen. Diverse boeken bieden informatie en handvatten, zodat je je kind beter kunt begrijpen en ermee om kunt gaan. (Zie de boekenlijst in deze hand-out). Waarschijnlijk is je partner hooggevoelig.

Onderwijs

Kinderen staan in ons huidige, reguliere onderwijs onder grote prestatiedruk en zij staan bloot aan veel prikkels. Zeker als de klas groot is en er drukke kinderen in zitten. Hooggevoelige kinderen hebben hier last van. Is er een rustig plekje op school? Het is van belang dat de sfeer in de klas goed is, dat er orde is en dat er een mogelijkheid is voor rust.

Niet ieder kind leert op dezelfde manier. Veel hooggevoelige kinderen zijn beelddenkers. Mindmapping is dan een goede leertechniek. Misschien helpt het om een koptelefoon op te zetten als je kind moet lezen of een toets moet maken? Ook nodig zijn meer bewegen (sport) en geef een voedzame, goede (bio) lunch mee naar school. Verder is creatief bezig zijn van belang i.p.v. alleen maar leren. En een ogenblik van rust en ontspanning na school zorgt voor een goed herstel na een drukke dag. Zie verder de tips voor leerkrachten die je aan de leraar kunt geven.

Opvoeden?

Niet opvoeden maar groot brengen, met als doel dat je kind een evenwichtige volwassene wordt, werkt bij hooggevoelige kinderen beter. Gebruik vooral geen geweld en zo min mogelijk straf. Toon begrip en kalmte. Je kind reageert op je non-verbale signalen, verstaat de onderliggende boodschap, en ziet precies hoe het met je is.

Gezonde voeding

Gezond is sterk minderen met suiker want dit laat de bloedsuikerspiegel schommelen. Suiker geeft vroeger of later allerlei klachten. Minder verzadigd vet eten en minder zout is ook belangrijk. Eet daarom zo min mogelijk kant-en-klaar voeding. We eten bovendien te veel. Wees matig met cafeïne want hier reageren hooggevoelige kinderen op. Er kunnen ook andere voedingsstoffen zijn waar hooggevoelige kinderen op reageren zoals bijvoorbeeld melk en gluten.

Lichaamsbeweging

Elke dag een half uur matig intensief. Dit zorgt voor een goede conditie, vermindert stress (doordat de stress stoffen worden afgebroken en je lichaam zelf pijnverminderende stoffen aan gaat maken). Bewegen zorgt dat je kind goed gaat aarden.

Praten met je kind

Over de dag en hoe je kind die heeft beleefd. Dat helpt bij de verwerking. Dromen delen: wat droomde jij vannacht? De tijd nemen want aandacht doet ieder kind goed. Soms wil je kind echter even alleen zijn. Als hij/zij overprikkeld is bijvoorbeeld. Als er indringende gebeurtenissen plaats vinden kun je hierover met je kind praten op een rustig moment. Bijvoorbeeld als er sprake is van pesten, kwetsen, pijnlijke dingen, een scheiding, gevoelloos gedrag, grote veranderingen of een gevoelige reactie op wat hij/zij hoorde in het nieuws.

Het digitale tijdperk

Het is de tijd van 'de digitale economie', 24/7 worden we overvoerd met informatie en dus prikkels. Je helpt je kind door te leren filteren. Wees daarin het voorbeeld. Wat is echt belangrijk? Wat is echt nodig? Dus doe je smartphone ook eens uit en gebruik die niet als je met je kind praat, zodat je aandachtig kunt luisteren. Zorg voor minder prikkels in de avond, zodat de dag wordt afgebouwd en de het hormoon melatonine zich op kan bouwen. Scheidt privé en werk. Denk aan de privacy van het gezin! Het gaat om de balans tussen prikkels en rust. En het belangrijkste: **stop bij overprikkeling!**

Hooggevoelige kinderen en eigenwaarde

Waardoor kan het gevoel van eigenwaarde laag zijn? Je kind is en voelt zich anders en is dat ook. Gevoelig en eerder geprikkeld en/of angstig. Het karakter is heel zacht i.p.v. heel assertief of agressief. Het kind heeft last van van alles en anderen zeggen wellicht: "O, daar heb je hem/haar weer". In de klas is je kind misschien een onderpresteerder. Hij/zij is eerder afgeleid, houdt niet van werken onder tijdsdruk en vanuit het precies willen zijn is het tempo lager.

Het energieveld van de ouders

Hooggevoelige kinderen zijn zeer gevoelig voor het energieveld van hun ouders. Als jij niet goed in je vel zit, emotionele pijn hebt of bij je draagt dan voelen zij dat en lijden er onder. Hooggevoelige kinderen gaan deze negatieve energie overnemen en ook je klachten en pijnen.

Als je kind of je gezin niet is balans is doe dan zelf een life-review waarbij je je oude pijnen en frustraties opruimt. De stenen die je zelf niet opruimt, zijn de stenen waarover je kind struikelt. In praktijk Culemnia worden om de balans te herstellen behandelingen op maat gegeven. De methode Spiegelkind geeft inzicht wat er bij jou speelt en deze draagt je mogelijkheden voor je groei en ontwikkeling aan. Je kunt dit ook doen, samen met andere ouders, tijdens de [Oudercursus die op 26 maart 2022 start.](#)

sTips voor leerkrachten

Realiseer je dat in elke klas Hoog Sensitieve Kinderen (HSK) zitten: zo'n 15 a 20%.

Overprikkeling

Deze kinderen reageren niet goed als er teveel prikkels worden aangeboden of zijn. Vermindering hiervan helpt hen. Realiseer je dat overprikkelende situaties erbij horen en dat HSK daarvan leren maar bedenk ook dat teveel of te sterke negatieve ervaringen de eigenwaarde omlaag halen.

Herken de overprikkeling in de kinderen voor het uit de hand is gelopen en stuur hierin bij. Denk eraan dat ook het sensitieve kind momenten nodig heeft om even bij te komen en dat dit niet altijd in de pauzes op het schoolplein gebeurt. Is er ergens in de school een plek waar ze even naar toe kunnen gaan?

Zoek naar de beste strategie om met overprikkeling van elk kind om te gaan. Dat werkt het best als je dat samen met het kind en de ouders doet. Als het kind weet wat het aan je heeft en wat het moet doen in een bepaalde situatie, is de kans kleiner dat het weer fout gaat.

Concentratie

HSK's zijn meestal slecht aan te sturen. Ze lijken je niet te hebben gehoord doordat hun gedachten elders waren. Dit is geen onwil, het is voor HSK extra moeilijk lang op te letten. Het helpt hen er af en toe weer even "bij te halen". Als het je lukt hun interesse te wekken en hun aandacht te houden, doen ze meestal heel enthousiast mee.

Erbij betrekken

Laat je niet misleiden door een HSK die zich steeds afzondert en geen behoefte lijkt te hebben aan contact met anderen. Tenzij ze echt moeten bijkomen van een overprikkelde gebeurtenis, is de keus die ze maken om zich af te zonderen een negatieve keus. Ze schamen zich snel en proberen overprikkelende toestanden te voorkomen, of ze durven niet op anderen af te stappen. Help het kind een handje en je zult zien hoezeer het ervan opbloeit!

Bied structuur

Als het kind weet wat er komen gaat, raakt het minder snel overprikkeld. Geef een HSK bij voorkeur niet als eerste een beurt maar laat het eerst even de kat uit de boom kijken. Het werkt averechts om het kind proberen te beschermen door details achterwege te laten. Voor HSK geldt nog meer dan voor andere kinderen: wees duidelijk en consequent.

Onderpresteren

Realiseer je dat HSK slechter presteren onder druk (tijdsdruk, iemand die toekijkt, sociale druk van klasgenootjes, etc.) en ga ervan uit dat hun tempo lager ligt. Dit lage tempo zegt niets over of ze iets wel of niet beheersen. Misschien kun je de hoeveelheid werk iets aanpassen?

De complexiteit van een taak of de manier waarop die wordt opgedragen kan al voor (te)veel druk zorgen. Herhaal de instructies nog een keer samen met het kind. Het helpt ook om de taak op te delen in kleinere stapjes.

Vriendschap

Probeer een vriendschap met minimaal één ander kind aan te moedigen. Overleg eventueel met de ouders. Zet HSK liever niet steeds bij andere kinderen in een groepje. HSK kunnen beter uit de voeten in één op één situaties dan in groepen.

Aanmoediging

Aanmoediging is van groot belang. Met een klein zetje kunnen ze enorm groeien want ze durven vaak niet de eerste stap op eigen kracht te zetten. Ze gedijen het best met vriendelijke en respectvolle aandacht. Neem de tijd hen te leren kennen. Veel succes!

Training

Wil je zelf als leraar lekkerder in je vel voor de klas staan? Joke Andringa en Ron Wiebolt, trainers van 'Onderwijs vanuit het hart' verzorgen graag een training voor jou. Volg ons via [Facebook.com/onderwijsvanuithethart](https://www.facebook.com/onderwijsvanuithethart) of vraag naar onze folder.

Boekenlijst

Het Hoogsensitieve Kind

Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overveldigt
Elaine N. Aron

Elaine Aron heeft jaren van ervaring in de psychotherapie en het gedrag van kinderen door haar oorspronkelijke onderzoek. Het boek laat zien dat deze kinderen geboren worden met een diepe reflectie, sensitief voor het subtiele en dat ze makkelijk overprikkeld raken. Door die kwaliteiten kunnen het intelligente, gewetensvolle en creatieve kinderen worden. Maar met een onjuiste opvoeding kunnen ze erg verlegen of timide worden of zichzelf volledig kwijtraken. Ouders kunnen dit boek een hulp vinden om hun sensitieve kind te begrijpen. Elaine

Aron is de eerste die over hoog sensitieve personen publiceerde, dit na het fenomeen grondig onderzocht en ervaren te hebben.

Mijn Kind is hooggevoelig

Ilse Van Den Daele & Linda T'Kindt

Dit boek gaat uit van een positieve benadering en legt de nadruk op het ontplooiën van de talenten van het kind. De auteurs tonen aan hoe je het zelfvertrouwen van een hooggevoelig kind kunt stimuleren, zodat het beter leert omgaan met prikkels van buitenaf. Een onmisbare basisgids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners. Het boek is overzichtelijk en er is uitleg over het feit dat veel hooggevoelige kinderen zogenaamde beelddenkers zijn, de gevolgen die dat heeft voor school en de werking van de hersenen bij hen.

De gids over hooggevoelige kids

75 praktische opvoedtips

Josina Intrabartolo en Leonie Le Doux

Hoe zorg je ervoor dat je hooggevoelige kind zich prettig voelt? Hoe voorkom je overprikkeling? Wat doe je als je kind opziet tegen een feestje? Hierover leest u vlot leesbare en concrete tips met herkenbare voorbeelden.

Wegwijs in hooggevoeligheid

Gids voor ouder en kind

Gerarda van der Veen

Deze gids geeft een uitgebreide beschrijving van kenmerkende aspecten van deze karaktereigenschap. Tips voor vanaf de kleutertijd tot de puberteit. Gerarda is medeoprichter van het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve kinderen (LiHSK).

Leven met hooggevoelige kinderen

Susan Marletta-Hart

Susan is een internationale autoriteit op het gebied van hooggevoeligheid en heeft een aantal bekende boeken op haar naam staan. In dit boek behalve uitleg en praktijkervaringen ook tips en oefeningen.

Het hooggevoelige kind met een sterke wil

Janneke van Olphen

Wat doe je als je als psychologe ook moeder bent van drie hoogsensitieve kinderen? Vanuit die situatie gaat de auteur dus veel lezen, nadenken en bloggen met collega's. Zij maakt een combinatie tussen het 'innerlijke meisje' van een HSK (het teergevoelige gevoelsleven) en het 'innerlijk jongetje' (de sterke wil om te leven in een stijl en een tempo zoals dat HS-kind wil en vaak eist). Het kind roept op die manier spanningen en frustraties op en de praktijk leert dat die frustraties vaak leiden tot spanningen in het gezin.

Janneke wijst op de sterke en tegelijk ook de schaduwkanten van het innerlijk meisje en jongetje en geeft vele tips en adviezen om hiermee succesvol om te gaan. Het boek is bedoeld voor ouders en leerkrachten die moeten omgaan met hoogsensitieve kinderen die weten wat ze willen.

De sterke, gevoelige jongen. Hoe wordt mijn zoon een zelfverzekerde man?

Ted Zeff

Boeken voor hooggevoelige kinderen

Langmuts is een held

Josina Intrabartolo

Kabouter Langmuts is verdrietig. Hij snapt niet waarom hij sneller van slag is dan de andere kabouters. Als zijn vriend Kleine Uil hem heeft uitgelegd dat hij gewoon meer en beter ziet, hoort, ruikt en voelt dan de anderen, bedenkt Langmuts iets slims. Maar al gauw blijkt dat het juist heel handig kan zijn om de wereld zo intens te beleven!

Dit is een boek dat door zijn positieve verhaal en kleurige tekeningen elk kind aanspreekt en voor hooggevoelige/hoogsensitieve kinderen bovendien herkenbaar is.

Vanaf ca. 4 t/m 8 jaar.

Tevens verkrijgbaar zijn:

- **Langmuts op school**
- **Langmuts en het feest**
- **Langmuts en vakantie**

De hoogsensitiviteits survivalgids

An Michiels

Voor kinderen om zelf te lezen en zichzelf te kunnen helpen. Over hoe te overleven, de grootste uitdagingen en verschillende soorten hoog sensitiviteit. Tips voor als het allemaal teveel wordt.

Hooggevoelige jongeren

Jong en hooggevoelig, hoezo anders?!

Ellen van den Ende i.s.m. Mariette Verschure
Voor jongeren tussen 14 en 21 jaar. Informatie en oefeningen en tips die helpen krachtiger te worden of beter in balans te blijven. Je kunt zelf kiezen wat bij je past. Ook vertellen enkele hooggevoelige jongeren over hun ervaringen.

Boeken wanneer je kind een zesde zintuig heeft (nieuwetijdskinderen)

Mijn vader lijkt op Barbapapa

Hermelijn van der Meijden en Erik Buis
Nieuwetijdskinderen zijn heel sensitief. Ze weten, zien, horen en/of voelen meer dan gemiddeld. Daarbij hebben ze vaak een sterke eigen visie en wil. Dat is voor andere mensen (ouders en onderwijzers bijvoorbeeld) niet altijd even gemakkelijk. Maar wie zich openstelt voor deze kleine wijzen en hun originele, spirituele benadering van het leven, leert een andere werkelijkheid kennen, van aura's, geesten en vorige levens. In dit boek vertellen kinderen en ouders onbevangen over die buitengewone belevingswereld en de obstakels waartegen ze aanlopen.

De eigenheid van ieder kind is vastgelegd op sfeervolle foto's in dit prachtige boek.

Hoog intuïtieve kinderen

Catherine Cranford
Hoog intuïtieve kinderen voelen gebeurtenissen aan en zijn gevoelig voor emoties van anderen. In dit boek wordt uitgebreid ingegaan op dit onderwerp. In kleine stappen wordt de lezer bekend gemaakt met

het thema, wijzen om het te herkennen, consequenties voor de ontwikkeling, vraagstukken in de opvoeding etc. Met veel inzichten geeft en concrete handvatten om je kind te begeleiden. Zeer uitgebreide informatie en toegankelijk geschreven.

Ik zie wat jij niet ziet

Jaqueline Verbaegh
Positief boek geschreven voor 9 tot 16 jarigen. Met informatie over paranormale ervaringen, de aura en de chakra's. Verder tips, oefeningen, gedichten en diverse praktijkvoorbeelden. Ook geschikt voor volwassenen.

Boek dat beelddenkers helpt

Mindmapping – eenvoudig en snel

Tony Buzan
Creatiever ideeën ontwikkelen. Informatie beter leren structureren. Problemen efficiënt oplossen. U doet het door mindmaps te maken. Handig boek met duidelijke uitleg en voorbeelden.

Gezonde voeding voor kinderen

Van gifbelt naar tempel kinderen

Jaqueline van Lieshout, detox-coach
Dit boek helpt je om een keuze te aken te midden van de wirwar van (zogenaamd) gezonde producten. De voedselindustrie wordt onder de loep genomen. De marketing richt zich vooral op kinderen. Je leest ook wat je je kinderen nog wel te eten kunt geven.

Zorg voor kinderen

Veel ouders met hooggevoelige kinderen bezoeken praktijk Culemnia voor de behandeling van hun klachten en voor begeleiding van ouder en kind. Deze kinderen reageren veel meer op hun omgeving, emoties, voeding, drukte, sferen en ouders. Zij zijn sneller moe en uitgeput van al deze indrukken. Ze voelen veel aan, zoals andere mensen en dieren. Juist deze groep kinderen verdient goede zorg van iemand die hen begrijpt en bekend is met hun temperament.

Klassieke homeopathie

Een natuurlijke en veilige geneeswijze die uitstekend past bij hooggevoelige kinderen. Deze geneeswijze stimuleert het zelfgenezend vermogen. Hooggevoelige personen en kinderen kunnen zich goed uitdrukken wat helpt bij het vinden van de juiste therapie die aansluit bij de klachten. Ieder kind is anders, daarom krijgt ieder hooggevoelig kind een behandeling op maat.

Coaching en begeleiding van hooggevoelig kinderen

Ik volgde in 2014 een training bij Susan Marletta-Hart om hooggevoelige kinderen een begeleiding te bieden. Zij is een bekend schrijfster over hooggevoeligheid en therapeut. De training was er op gericht hooggevoelige kinderen en mensen te begeleiden op een manier die bij hen past. Dit vanuit een positieve insteek. Tevens pas ik de inzichten van Dr. Stuart Shanker toe in de hulpverlening.

Spiegelkind

Het kan zijn dat je hooggevoelige kind je een enorme spiegel voorhoudt, want het zijn heuse spiegelkinderen! Met de methode 'Spiegelkind' vertalen we wat er speelt bij je kind naar praktische inzichten voor jou. Dit geeft jou als ouder een heldere kijk op wat er onderliggend speelt. Door gehoor te geven aan de onderliggende boodschap help je, behalve jezelf, je kind. Je verandert het energieveld dat je uitstraalt en daar reageert je kind positief op.

Deze informatie wordt u aangeboden door praktijk Culemnia

Ron Wiebolt, klassiek homeopaat en Kind-ouder therapeut, lid NVKH
Herenstraat 48, Culemborg
0345 – 61 61 50
06 – 2 888 345 8
culemnia.info@12move.nl



- ☞ Behandeling en begeleiding op afspraak.
- ☞ U heeft geen doorverwijzing nodig.
- ☞ Vergoedingsmogelijkheden vanuit de aanvullende zorgverzekering.

Ontdek het op Culemnia.nl.