

Hoogsensitiviteit als talent

HSK zijn emotioneel begaafd, lief, creatief, plichtsgetrouw, filosofisch, kunnen snel linken leggen en verbanden zien en zijn vaak erg wijs voor hun leeftijd.

Dit maakt dat ze bijvoorbeeld goede bemiddelaars zijn, verzorgende rol op zich nemen, oog hebben voor de minderen in onze samenleving, kunstzinnig zijn, zeer gedetailleerd zijn en sfeermakers zijn door hun scherpzinnige gevoel voor humor.

**“En mijn broertje dan? Hij wil ook meedoen.
Dat is niet eerlijk hoor!”**

Tips omgang hoogsensitieve kinderen

- Erken de hooggevoeligheid van uw kind en respecteer zijn gevoelens. “Ik begrijp dat je het erg vindt.”
- Waardeer, stimuleer positief, wees mild met kritiek.
- Heb geduld en vraag om medewerking. “Wil je me helpen om op tijd op school te zijn?”
- Geef geen straf, maar praat samen over de dingen die anders kunnen. Straf werkt averechts en maakt uw kind onzeker, stemverheffing komt te heftig binnen.
- Stel duidelijk, maar respectvol grenzen.
- Herken en weet wat u kunt doen bij overprikkeling. Even afreageren en uithuilen zijn prima methoden om te ontladen. Uw kind mag huilen.
- Leer uw kind omgaan met teleurstellingen of situaties die hij/zij niet leuk vindt en leer uw kind hierbij relativiseren.
- Wees niet te beschermend en vermijd onrecht niet. U ontnemt uw kind de kans om om te leren gaan met prikkels. Uw kind zal hierdoor juist meer angstig en onzeker worden.
- Vertel altijd wat er gaat gebeuren, behoud structuur in het dagelijkse leven en kader opdrachten af.
- Wees u er van bewust dat spelen met vriendjes, schoolpauzes, computeren en tv kijken geen rustmomenten zijn voor uw kind.
- Plan rustmomenten in na een drukke dag.
- Is er sprake van onderpresteren? Onderzoek wat de onderliggende oorzaken kunnen zijn.
- Trek de natuur in en vermijd te veel suikers.

Ademklank biedt:

- Individuele begeleiding en coaching aan ouder(s) en hoogsensitieve kinderen.
- Overleg met leerkracht van uw kind en observaties in de klas. Tips voor in de klas.
- Activiteiten voor hoogsensitieve kinderen in kleine groepjes (waarbij plezier, positiviteit, creativiteit en aandacht voor talenten centraal staan).
- Logopedische zorg bij communicatieproblemen (spraak/taalproblemen) en eet- en drinkproblemen.
- Zorg op een rustige locatie in een bosrijke, groene omgeving.
- Zorg afgestemd op de wensen van u en uw kind en zijn/haar omgeving, hierbij staat professionaliteit, kwaliteit, liefde en respect voor elkaar centraal.
- Presentaties over hoogsensitiviteit aan ouder(s), verzorger(s), leerkrachten, fysiotherapeuten, medische specialisten en andere belangstellenden.

Literatuur

- *Aron, E. N. (2004). Het hoog sensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt. Amsterdam: Archipel.
- Walda, S. (2007). Hoogsensitiviteit bij kinderen in het basisonderwijs. Master scriptie Radboud Universiteit Nijmegen.
- Umans, E.F.C. (2010). Eigenschappen van hoogsensitieve personen en relatie tot ontwikkelingspotentieel. HBO scriptie onder auspiciën van Radboud Universiteit Nijmegen.
- Jong, B.D.H. de (2010). Temperament of stoornis: Hoogsensitiviteit in relatie tot AD(H)D en PDD-NOS. Master scriptie Universiteit van Tilburg. (Voor de volledige lijst: www.ademklank.nl)

Voor meer informatie of het maken van een afspraak, kunt u bellen naar onderstaand telefoonnummer:

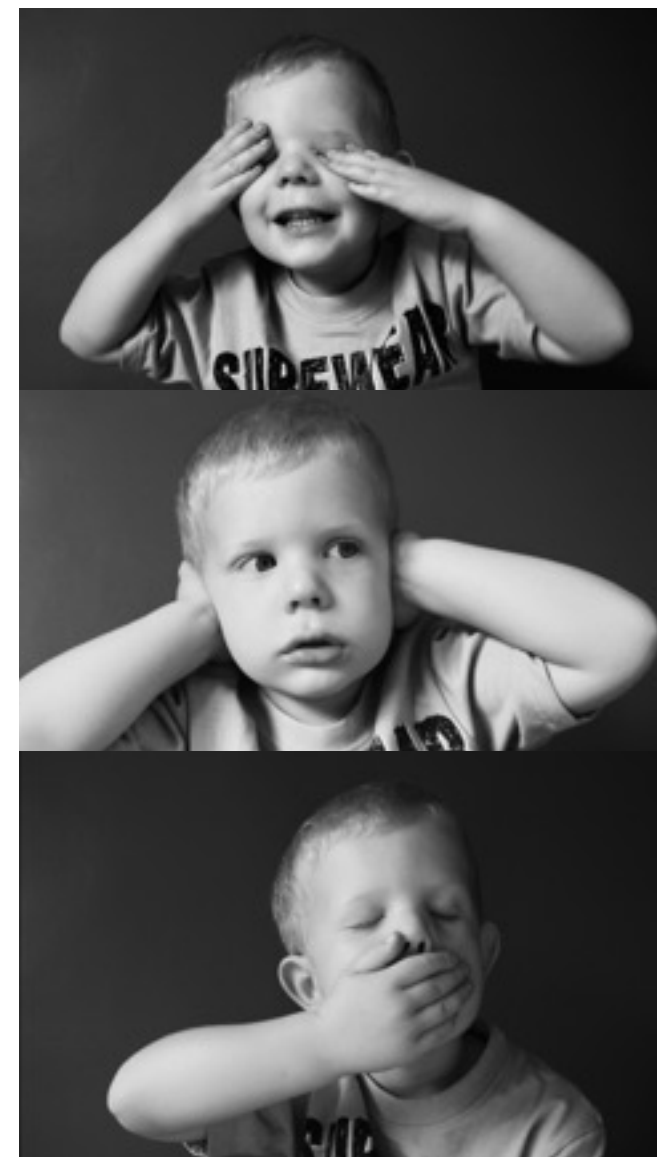


Ademklank

Praktijk voor logopedie en coaching
Anouchka Vlijm, logopedist en coach
Damweg 11, 't Harde
06 481 475 28
www.ademklank.nl
info@ademklank.nl

HoogSensitieve Kinderen

Informatiebrochure over het herkennen en begeleiden van hoogsensitieve kinderen.



Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid is een karaktereigenschap die bij ongeveer 15 tot 20% van onze samenleving voor komt. Dit betekent dat er in elke klas ongeveer 4 à 5 kinderen hoogsensitief zijn.

Hoogsensitieve kinderen (HSK), zijn kinderen die meer gevoelig zijn voor prikkels vanuit hun omgeving. Informatie uit de omgeving wordt beter opgenomen en verwerkt (ongefilterd), door het centrale zenuwstelsel, waardoor er heftigere reacties en emoties ontstaan.

Hoogsensitiviteit kan op zowel sociaal-emotioneel als fysiek vlak bestaan. Op sociaal- emotioneel vlak voelen deze kinderen emoties sterker aan en leven ze intens mee met anderen. Dit betekent dat vanuit de HSK geredeneerd, veel **oneerlijk** is. Ze soms moeilijk onderscheid kunnen maken in emoties van hunzelf en anderen. Ze in andermans ogen, over-emotioneel reageren op films, muziek en dagelijkse gebeurtenissen.

Fysiek zijn deze kinderen gevoeliger voor zintuigelijke waarnemingen als zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Dit betekent dat ze bijvoorbeeld niet tegen harde geluiden kunnen, vreemde geuren eerder opmerken en elk verandert detail in hun omgeving waarnemen.

“Wat hoor ik steeds? Mag de stofzuiger uit, wat een lawaai! Wat ruik ik toch!”



Herken signalen van overprikkeling

Door alle prikkels uit hun omgeving, kunnen deze kinderen overprikkeld raken. Overprikkeling uit zich in:

onveilig voelen, druk gedrag, opstandigheid, ongeduldig zijn, moeite met slapen, vermoeidheid, stress, over-emotioneel zijn, terugtrekken, aandacht en concentratie problemen of angst.

HSK zullen overprikkeling graag willen voorkomen. Het weigeren om deel te nemen aan groepsactiviteiten, is hier een voorbeeld van.

Hoogsensitiviteit en wetenschap

Het begrip 'hoogsensitief' is vaak nog onbekend bij ouders, leerkrachten en andere opvoeders, omdat het een vrij nieuw begrip is.

Wetenschappelijk onderzoek, door klinisch psycholoog Elke van Hoof, heeft in juni 2015 op hersenscans aangetoond dat hoogsensitiviteit bestaat.

“Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap en heeft in 2015 wetenschappelijke (h)erkenning gekregen.”

HSK en HB, AD(H)D, ASS

*HSK komt relatief vaak samen voor met Hoogbegaafdheid. *HSK is een karaktereigenschap, iets wat bij iemand hoort en dus geen stoornis. *HSK kunnen goed reflecteren en zullen eerst denken alvorens te handelen. Bij AD(H)D is dit minder.

*Aandacht en concentratie problemen zijn wisselend en ontstaan alleen bij overprikkeling. Bij AD(H)D over het algemeen aanwezig. *HSK kunnen niet tegen veranderingen, maar leren er wel mee omgaan.

Is mijn kind hoogsensitief?

Herkent u uw kind in voorgaand verhaal? Misschien is uw kind hoogsensitief.

Hieronder volgen eigenschappen die horen bij Hoogsensitieve kinderen. Wanneer u 13 van de 23 eigenschappen met 'ja' kunt beantwoorden, is uw kindje *mogelijk* hoogsensitief*.

1. Schrikt snel.
2. Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid.
3. Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen.
4. Lijkt meer te leren van vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf.
5. Lijkt mijn gedachten te kunnen lezen.
6. Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd.
7. Ruikt elk vreemd geurtje.
8. Heeft scherpzinnig gevoel voor humor.
9. Lijkt zeer intuïtief.
10. Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.
11. Heeft moeite met grote veranderingen.
12. Wil zich verkleden als zijn/haar kleding zanderig is geworden.
13. Stelt veel vragen.
14. Is perfectionistisch.
15. Heeft oog voor verdriet van anderen.
16. Houdt meer van rustige spelletjes.
17. Stelt diepzinnige beschouwende vragen.
18. Is zeer gevoelig voor pijn.
19. Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.
20. Heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk enz.)
21. Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen.
22. Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn.
23. Beleeft de dingen intensief.