





HOOGSENSITIVITEIT BIJ KINDEREN


Reinhilde Vermeulen



1. Inleiding: hooggevoeligheid



- Pionier: Elaine N. Aron en Arthur Aron
- Begrip HSP in 1997 geïntroduceerd in de wetenschappelijke literatuur



- Uitgangspunt: mensen verschillen van elkaar in hoe sterk ze reageren op omgevingsfactoren
- Twee strategieën om te reageren op de omgeving, observeerbaar in nieuwe onvertrouwde situaties
 - Afwachtende waakzaamheid (HSP)
 - actieve exploratie

- Aangeboren eigenschap 20%
- HS of niet
- Genetische basis
- Vanaf de geboorte
- Gelokaliseerd in centraal zenuwstelsel
- Negatieve uitkomst in de context van negatieve omgevingsfactoren
- Jongens/ meisjes

Zelftest : Is jouw kind hoogsensitief?

Vragenlijst E. Aron

Richtinggevend

DEFINITIE

D	Diepte van Verwerking
O	Overprikkeling
E	Emotionaliteit
S	Subtiliteiten

Diepte van verwerking

- Volgens onderzoek Jagiellowicz et al. 2010
 - hogere activatie in diverse hersengebieden gedurende subtiele taken
 - verschillen in hersenmorfologie

Gevolgen

- Cognitie
 - Inschatten van problemen, snel verbanden leggen
 - Zijn gewetensvol
 - Wanneer niet afgeleid; goede concentratie
 - Verwerkt zaken op een ander, dieper niveau
 - Empathisch, een scherp inlevingsvermogen
 - Gevolg gedrag: aanpassing

TIPS: Leer je kinderen

- Leven vanuit hun hart
- Naar hun intuïtie luisteren
- Oefen je samen met hen in de lichte kant van het leven
- Leer ze hun empathie begrenzen
- Leer ze hun creativiteit te ontdekken

OVERPRIKKELING

- HSK sneller overprikkeld
- Algemeen stressniveau ligt hoger

Gevolgen

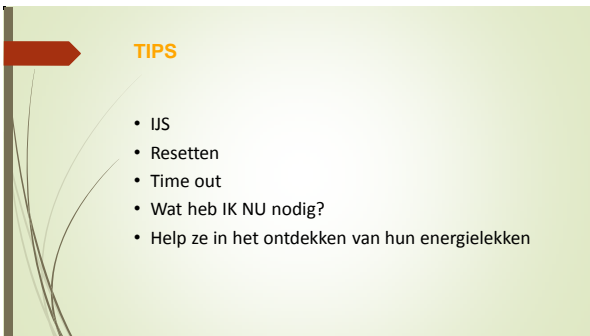


- Overprikkeling verandert de manier waarop je kind naar de wereld kijkt
= kip zonder kop
- Energieverlies
- Hoog risico tot chronische stress (geagiteerd gedrag-teruggetrokken gedrag, lichamelijke klachten)




• De gevolgen van ongezonde emoties/overprikkeling

- Minder helder denken
- Minder efficiëntie bij beslissingen
- Minder duidelijke communicatie
- Afname fysische coördinatie
- Invloed op schools functioneren
- Invloed op de concentratie



TIPS

- IJS
- Resetten
- Time out
- Wat heb IK NU nodig?
- Help ze in het ontdekken van hun energielekken



Emotionaliteit

- Sterke emotionele reacties
- Beleving intens
- HSK bekijkt de wereld door gevoel

Beleving bij stress

- Stresssysteem activeert emotionele brein
- Verbinding gelukscentrum in cortex valt weg
- Op zoek naar valkuilen, oude pijn

TIPS

- Stressniveau laag houden
 - Beweging
 - Ademhaling verdiepen
 - Mindfulness voor kinderen of jongeren
 - Kinderyoga, ...
 - Regelmaat
 - Eigen ruimte/tijd
 - Zoek samen met je kind naar een evenwicht in het prikkelniveau

Subtiliteiten

- Sensorische sensibilliteit
= snel oppikken van subtiele verschillen

Voor-/nadelen

- Oog voor detail en groter perspectief
- Zien van fouten en vermijden ervan
- Gevolg: te perfectionistisch
- Goede concentratie (niet bij overprikkeling)
- Communicatie: elk woord heeft zijn betekenis
- Creatieve aanleg

TIPS

- Leren falen
- Goed is goed genoeg
- Leer je kind kijken naar zijn succes en die inzetten
- Leer je kind goed communiceren

Communicatie bij kinderen

- Leer je kind goed communiceren
- Taal ombuigen = subjectieve beleving ombuigen
- Terug naar objectieve waarneming
- Daarna gevoel
- Ga op zoek naar de behoefte achter het gevoel

HOOGSENSITIEVE KINDEREN

- Moeilijke jeugd en HSP (1997 Aron&Aron)
- KWETSBAAR
 - Sociaal
 - Lichamelijk
 - Psychisch

Aanpak afhankelijk van leeftijd

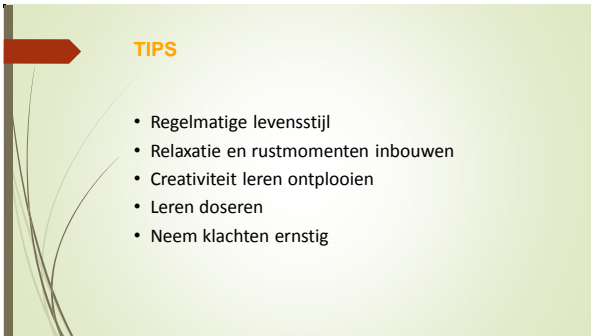
- Baby: Troost en afstemming
- Onderzoek vitality affects
 - Dynamische en bewegingskenmerken en effecten op baby

TIPS

- Leer je baby kennen
- Blijf rustig
- Vertrouw op je intuïtie
- Stem je gedrag af op je kind
- zelfzorg

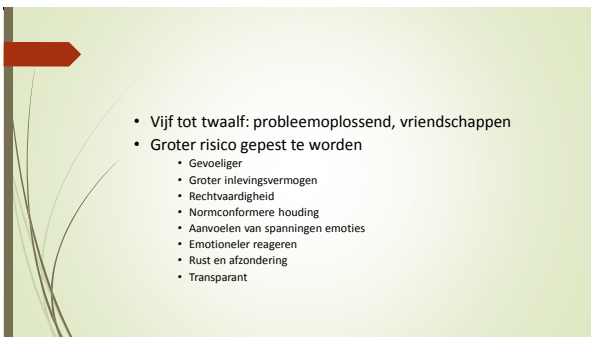


- Eén tot vijf: Omgaan met verandering en overprikkeling



TIPS

- Regelmatige levensstijl
- Relaxatie en rustmomenten inbouwen
- Creativiteit leren ontplooiën
- Leren doseren
- Neem klachten ernstig



- Vijf tot twaalf: probleemoplossend, vriendschappen
- Groter risico gepest te worden
 - Gevoeliger
 - Groter inlevingsvermogen
 - Rechtvaardigheid
 - Normconformere houding
 - Aanvoelen van spanningen emoties
 - Emotioneler reageren
 - Rust en afzondering
 - Transparant

TIPS

- Zorg steeds voor een open en rustige communicatie
- Ondersteun je kind bij pestgedrag en zoek hulp
- Bij ongewenst gedrag, stop het gedrag en kijk samen met je kind naar de intentie achter het gedrag.
- Negatief gedrag bestraffen
- Andere manieren zoeken samen met je kind om intentie te verwezenlijken
- Dit helpt het probleemoplossend vermogen van je kind

- Pubers: bezieling en verantwoordelijkheid

TIPS

- Geef je pubers
 - Veiligheid
 - Vertrouwen
 - Verantwoordelijkheid



Welke leeftijd je kinderen ook hebben

GELOOF IN HEN



Bedankt voor het luisteren

Reinhilde

www.jezelfteviend.be

Info@jezelfteviend.be
