



# 10 PRAKTISCHE TIPS VOOR GEZINNEN MET HOOGSENSITIEVE KINDEREN

Door: Silvana Trivieri



# INLEIDING

Ieder kind is uniek en ieder kind is in meer of mindere mate sensitief aangelegd. Als mens zijn we in de basis allemaal sensitieve wezens. Als er echter sprake is van een hoge mate van sensitiviteit oftewel 'hoogsensitiviteit', dan merk je dat als ouder(s) als vanaf de geboorte. Er zijn dan al duidelijk tekenen van sterke prikkelgevoeligheid aanwezig. In de jaren daarna komen daar -kort gezegd- kenmerken bij van een sterk empathisch vermogen en diepgaande verwerking van dagelijkse indrukken. Er is een grote kans dat deze eigenschap ook bij een of beide ouders en/of verder terug in de familielijn voorkomt. In die zin is ook dit een eigenschap die net als andere eigenschappen, genetisch kan worden doorgegeven.

In gezinnen waar één of meerdere personen hoogsensitief zijn aangelegd, wordt vaak al gauw duidelijk dat dit om een bepaalde benadering vraagt. Helemaal in deze prikkelrijke tijd waarin we leven. Omdat -zoals eerder gesteld- ieder kind uniek is, kun je daar geen standaard 'handleiding' aan verbinden. Wel zijn er een aantal praktische zaken waar vrijwel ieder gezin dat bekend is met hoogsensitiviteit, veel aan kan hebben.

In zowel mijn eigen leven als in mijn werk met hoogsensitieve kinderen, heb ik gemerkt hoe deze ogenschijnlijk 'simpele' zaken soms een wereld van verschil maken. Bij deze deel ik ze graag met je.

# TIP 1 – HERSTELTIJD



Na de schooldag, na een feest of na andere prikkelrijke gebeurtenissen, is het heel wenselijk om het hoogsensitieve kind hersteltijd te geven.

Het spreekwoordelijke emmertje zit vaak aardig vol na een prikkelrijke dag, daar kan vaak echt niets meer bij of het gaat ten koste van de stemming. Op den duur kan dat zelfs leiden tot allerlei spanningsklachten en emotionele uitbarstingen. Zich dagelijks even terug kunnen trekken in de eigen kamer of andere rustige ruimte is dus heel wenselijk. Op die manier kan je kind de dag even van zich af laten glijden en tot zichzelf komen.

Het ene kind zal misschien wel eerst iets over de dag willen vertellen, en verwerkt deels ook zo de vele indrukken. Het andere kind geeft aan dat het juist geen behoefte heeft om meteen over de dag te praten en verwerkt liever eerst even alleen. Je kunt daar uiteraard als ouder(s) goed op inspelen en kijken naar wat jouw kind aangeeft.

In die 'hersteltijd' wil ieder kind weer iets anders. Sommige kinderen willen even liggen, iets luchtigs kijken, lezen of naar muziek luisteren.

Andere kinderen hebben juist behoefte om met hun handen bezig te zijn. Het helpt ze uit hun hoofd te komen en de prikkels te verwerken. Tekenen, knutselen, met klei spelen of bouwen en construeren bijvoorbeeld, kan dan heel fijn zijn.

Uiteraard pakken kinderen vanaf een bepaalde leeftijd al gauw hun scherm erbij, als ze die gelegenheid hebben. Soms kan dat ook helpen om de dag van ze af te laten glijden, al heb je daar niet helemaal goed zicht op.

Even buitenspelen, trampolinespringen of fietsen, kan overigens ook een fijne manier zijn om te ontladen, mits dat niet meteen op een drukke speelplek is.

Spreek met elkaar af hoeveel 'hersteltijd' er nodig is en wanneer je weer samenkomt om de dag door te nemen, als die behoefte er dan is.

## TIP 2 – RUST & SFEER



Een eigen kamer of andere plek in huis waar de sfeer rustig, overzichtelijk en aangenaam voelt, helpt het hoogsensitieve kind om tot zichzelf te kunnen komen.

Hoogsensitiviteit houdt ook in dat je zeer ontvankelijk bent voor zintuigelijke prikkels. Kleur, geur, geluid en textuur worden extra intens beleefd. De manier waarop een kamer is ingericht, hoe de sfeer is, welke spullen er staan, hoe het letterlijk en figuurlijk aanvoelt, is allemaal extra belangrijk voor het hoogsensitieve kind.

Hoe drukker en rommeliger de kamer, hoe lastiger om er tot rust te komen. Hoe overzichtelijker en aangener de sfeer in de kamer, hoe makkelijker.

Je zou samen met je kind een soort moodboard kunnen maken voordat je een kamer gaat inrichten en samen bedenken wat er nodig is om het zowel sfeervol als rustig te maken. Opbergdozen, natuurlijke materialen en tinten in combi met favoriete kleuren, warm zacht licht en fijne zachte stoffen, zorgen vaak voor rust en overzichtelijkheid. Een aromavernevelaar voor etherische oliën, een zoutlamp en wat kristallen, maken de sfeer extra weldadig.

Als er andere plekken in huis zijn waar je vaak samen zit, kan het ook wenselijk zijn om die zo overzichtelijk en aangenaam mogelijk in te richten. Door losse spullen en zaken die visueel afleiden zoveel mogelijk weg te werken uit zicht, kom je al een heel eind.

Voor jonge kinderen kan een speelhoek met veel sensorische materialen heel fijn zijn. Denk aan een speeltafel waar kinetisch zand en water (of waterparels) in kunnen, waar geschilderd kan worden, geknutseld of met textiel, rauwe pasta, rijst of steentjes gespeeld kan worden.

## TIP 3 – AFSPRAKEN BEPERKEN



Iedere dag een club of speeldate of ieder weekend vol met uitjes en bezoekjes, kan leiden tot verzadiging en overbelasting. Zoek naar de balans en een prettige afwisseling.

Al heeft je kind misschien heel veel verschillende interesses, wordt het voor de ene na de andere speeldate gevraagd en is er ieder weekend wel iets te doen... het is heel goed om in de gaten te houden wanneer iets teveel van het goede wordt. Fijne prikkels zijn ook prikkels.

Vaak is één hobby/sportclub in de week na schooltijd, al voldoende. Hooguit twee. Het is echt zoeken naar wat het beste voor jouw kind werkt en uiteraard ligt het eraan hoe intensief en prikkelrijk de activiteit daar is. Ook speelafspraken bij elkaar thuis mogen best wel eens beperkt worden als je merkt dat het 'emmertje' weer vol raakt. Daar is niet echt een norm voor, je ondervindt het door goed naar je kind te kijken. Op het moment dat er humeurigheid, slaapproblemen, afwezigheid of spanningsklachten optreden zonder andere specifieke oorzaken, kan het een signaal zijn dat er meer rust nodig is.

Ook de weekenden hoeven niet altijd volgepland te worden. Na ieder druk weekend, mag er idealiter een rustig weekend volgen. Anderzijds is het wenselijk om op slechts één dag van het weekend iets te plannen en de andere dag telkens zo leeg mogelijk te laten.

In vakantieperiodes is het wenselijk om de eerste paar dagen en de laatste paar dagen van de vakantie zo rustig mogelijk te houden. Dit om goed te kunnen acclimatiseren en weer voor te bereiden op de nieuwe schoolperiode.

# TIP 4 – CONSEQUENTHEID



Ieder kind heeft behoefte aan duidelijkheid en stabiliteit. Het hoogsensitieve kind vangt echter zoveel subtiele signalen op, dat het belang hiervan nog groter maakt.

Gemengde signalen kunnen voor kinderen erg verwarrend zijn. Als je als ouder(s) vaak het ene zegt maar het andere doet, weet een kind op den duur niet meer waar het eigenlijk aan toe is. De voorspelbaarheid valt steeds meer weg en daarmee mogelijk ook deels het vertrouwen en gevoel van zekerheid.

Kunnen omgaan met onverwachte wendingen en veranderingen is uiteraard ook een mooi streven en in die zin hoef je ook niet te rigide om te gaan met dit gegeven. Het is echter wel goed om hierin eerlijk naar je handelen als ouder(s) te kijken en in de basis consequent te zijn naar je (hoogsensitieve) kind toe.

Consequent zijn wordt soms verward met 'streng of autoritair' zijn. Dit zijn echter heel verschillende begrippen. Je kunt ook op een warme, vriendelijke en open manier consequent zijn. Het gaat er vooral om dat je doet wat je zegt of dat gezinsafspraken worden nageleefd en dat je daar niet constant van afwijkt samen.

Iets uitleggen aan je kind en openstaan voor zijn of haar mening en gevoel, is heel iets anders dan openstaan voor onderhandeling of je als ouder 'moeten verantwoorden'.

Je kunt heel goed je kind de ruimte geven om te zeggen wat het ergens van vindt, waarom het 't ergens niet mee eens is, welk gevoel het erbij heeft; en dan toch als ouder de eindbeslissing nemen of de afspraak naleven. Mits je daar uiteraard ook daadwerkelijk nog steeds achter staat.

Uiteindelijk levert dit je kind juist een groter gevoel van veiligheid en zekerheid op. Rebelleren hoort daar (zeker in de tienerjaren) ook gewoon bij.

# TIP 5 – BEVESTIGING



Het hoogsensitieve kind voelt zaken haarfijn aan. Ook zaken die niet altijd getoond of geuit worden. Toch is een zekere mate van bevestiging hierbij belangrijk.

Het kan gaan om jouw emoties, die van een klasgenoot, van de leerkracht of zelfs voorbijgangers op straat. Het hoogsensitieve kind vangt constant de meest subtiele signalen uit de omgeving op. Omdat je als ouder(s) het meest dichtbij staat, komen die signalen vaak nog sterker binnen.

Je wil je kind natuurlijk niet belasten met je eigen 'zwaarte' op momenten dat je even niet lekker in je vel zit.

Toch baat het om eerlijk te zijn over je gemoedstoestand op het moment dat je kind hierover begint of vraagt wat er aan de hand is met je.

Als je simpelweg antwoordt met 'niks hoor' of ontkent dat er iets niet helemaal lekker zit, kan je kind aan zichzelf gaan twijfelen of denken de signalen te moeten negeren (wat tegennatuurlijk is).

Er zijn uiteraard zaken die je niet met je kind wil bespreken. Het is ook niet nodig om in detail te treden. Simpelweg bevestiging geven door te zeggen dat het klopt, dat je even iets lastigs moet oplossen of dat je aan iets verdrietigs moest denken (en dan zelf beoordelen wat je daarover wel/niet wil delen) is vaak al voldoende. Daarbij is het wel belangrijk dat je daar altijd bij vermeldt dat jij het onder controle hebt, dat jij als volwassene weet hoe en wat je ermee moet en dat het niet de taak van je kind is.

Dat laatste is namelijk iets dat het hoogsensitieve kind vaak nodig heeft om te horen. Het is van nature geneigd zich medeverantwoordelijk te voelen voor het welbevinden van anderen.

Kort samengevat is het voor het hoogsensitieve kind heel belangrijk dat het bevestiging krijgt wanneer het 'goed zit' met wat het aanvoelde, zonder datgene als verantwoordelijkheid bij het kind te plaatsen.

# TIP 6 - UITLAATKLEPPEN



Ieder kind heeft manieren nodig om te kunnen 'ontladen'.  
Het hoogsensitieve kind bouwt relatief meer spanning op,  
waardoor dit een nog hogere prioriteit heeft.

Het opbouwen van spanning kan bijvoorbeeld gebeuren doordat er op een (school)dag veel impactvolle indrukken zijn geweest. Er is dan gedurende de dag onvoldoende ruimte om dit meteen te verwerken, waardoor het wordt opgeslagen.

Ook kan het hoogsensitieve kind de neiging hebben om het anderen naar de zin te maken, alles 'perfect' te willen doen en zich medeverantwoordelijk te voelen; en daardoor soms spreekwoordelijk op z'n tenen gaan lopen. Eigen belangen en behoeften worden dan vaak weggecijferd, wat uiteindelijk tot frustraties kan leiden.

Die zogeheten opgebouwde spanningen, moeten op een gezonde manier gekanaliseerd kunnen worden. Daarvoor zijn er voldoende 'uitlaatkleppen' nodig. Zijn die er niet, dan is het risico groot dat er emotionele uitbarstingen ontstaan of dat het kind anderzijds volledig naar binnen keert en psychosomatische klachten ontwikkelt.

Welke geschikte manieren van ontlasting er zijn, hangt deels af van de voorkeuren en leeftijd van het kind.

Enkele algemene suggesties zijn:

- Activiteiten waarbij er voldoende kan worden bewogen (sport, dans, springen, rennen, klimmen, boksen, etc.)
- Expressieve activiteiten zoals: schilderen/tekenen, toneel, zang, muziek, etc.)
- Van zich af kunnen praten zonder schaamte, met jou/jullie als ouder(s) of een andere vertrouwenspersoon. Hierbij is het belangrijk dat de luisteraar zonder oordeel luistert (en dus ook negatieve gedachten niet afkeurt).
- Even mogen douchen bij thuiskomst. Dit kan echt heel goed helpen.



# TIP 7 – CHILL-OUTS



Als het hoogsensitieve kind van slag is of je raakt in conflict, geef het dan eerst de tijd om tot zichzelf te komen voordat je de confrontatie verder aangaat.

Dit geldt ergens voor conflicten in het algemeen en de zogeheten 'time-outs' zijn dan meestal sowieso verstandig.

Maar als je in conflict bent met je hoogsensitieve kind of je merkt dat het ergens flink van slag door is, dan is het vaak nog moeilijker om je kind op dat moment te bereiken. De emoties lopen dan vaak nog sterker op, waardoor het buitenproportioneel kan gaan reageren. Het is allesbehalve wenselijk dat de situatie escaleert en vaak is dat ook niet nodig of had het voorkomen kunnen worden.

Op het moment dat de gemoederen hoog oplopen is het belangrijk om even een kwartier of half uur een eigen plek op te zoeken. Breng je dit als 'straf' of met een boze stem, dan zal je kind waarschijnlijk in de weerstand schieten. Kun je beheerst duidelijk maken dat het nu goed is om eerst tot jezelf te komen (beiden) en je niet laten verleiden om toch verder in discussie te gaan, dan ben je de escalatie mogelijk voor. 'Time-out' is een term die ook veel op school wordt gebruikt als een kind over de grens gaat. Om er thuis een andere 'lading' aan te geven zou je het bijvoorbeeld een 'chill-out' kunnen noemen. Het is maar een naam, maar wel met een andere associatie. Het helpt als je dit vooraf al als een soort 'gezinsafpraak' hebt afgestemd. Dan hoef je het alleen maar aan te geven en weet iedereen wat er te doen staat. Uiteraard speelt de leeftijd van je kind hierbij wel weer een rol.

Kinderen die blijven pushen, zijn vaak al zo ver over hun grens heen dat ze niet meer helemaal voor rede vatbaar zijn. Het is dan heel verleidelijk om hierop in te gaan maar dat werkt averechts. Je kunt consequent blijven met de boodschap 'hier ga ik nu niet op in, over -vul tijd in- kunnen we verder praten'. Blijft je kind nog steeds doorgaan, dan is het aan jou om dit ofwel te begrenzen, ofwel te laten ontladen zonder er dan op in te gaan.

# TIP 8 – GEVOEL CONCRETISEREN



Gevoel is een abstract begrip. Door het concreet te maken en te koppelen aan tastbare zaken, kan een kind er meer vat op krijgen en het beter plaatsen.

Dit is voor alle kinderen helpend. Maar omdat het hoogsensitieve kind relatief sneller overweldigd raakt, komt de behoefte aan 'vat op gevoel' sterker naar voren. Als je wat je voelt kunt koppelen aan iets concreets, kun je er makkelijker over praten, het beter leren begrijpen en er soms iets bij inzetten waarmee je jezelf kan helpen.

Hoogsensitieve kinderen hebben een sterk associatief vermogen en koppelen van nature vrij makkelijk gevoelens aan kleuren, dieren, klanken of texturen. In die zin gaat het concretiseren van gevoel bijna vanzelf. Toch hebben ze daar wel de stimulans van een opvoeder bij nodig. Bied ze de mogelijkheden en inspiratie en je zult zien hoe snel ze dit oppakken.

Enkele voorbeelden:

- Maak samen emotiestenen, door keien te beschilderen met kleuren en symbolen die bij verschillende stemmingen passen. Pak ze erbij na een schooldag bijvoorbeeld, om door te nemen hoe de dag was.
- Neem verschillende dierfiguren en neem spelenderwijs door welk dier bij welke energie/emotie/kracht past. Per persoonlijke situatie kun je bespreken met welk dier het kind op dat moment associaties heeft.
- Maak een 'emotie-kit' met allerlei materialen die bij verschillende emoties passen. Denk aan verschillende textielsoorten, steentjes, kaarten, geurmateriaal, 'zorgenpopjes', gedichtjes, etc.
- Zorg voor voldoende beeldend materiaal in huis, zodat je kind zodra de behoefte er is, zelf aan de slag kan met deze materialen. Denk aan: verfspullen, tekenspullen, textiel, keien, lijm, gekleurd papier, klei, etc.

# TIP 9 – SCHOOLKEUZE



Het hoogsensitieve kind heeft ook op school veel baat bij overzichtelijkheid, mogelijkheden om zich soms even terug te trekken en een enigszins voorspelbare sfeer.

Een schoolkeuze is iets heel persoonlijks. Afhankelijk van de beschikbare scholen in je omgeving, de onderwijsbehoeften van je kind en persoonlijke voorkeuren, kies je voor een bepaalde school.

Als je op een gegeven moment meerdere opties hebt en je afvraagt welke de beste zou kunnen zijn voor jouw hoogsensitieve kind, is het goed om de volgende zaken in je afweging mee te nemen:

- Biedt de school voldoende mogelijkheden voor leerlingen om een prikkelarme leerplek op te zoeken of zich even af te sluiten?
- Hangt er een overzichtelijke en ordelijke sfeer in de school?
- Is er een sterk wisselende dynamiek of redelijke stabiliteit?
- Hoe is de sfeer in de school, hoe ervaart je kind de sfeer tijdens een oriënterend schoolbezoek?
- Komt de school massaal en overweldigend over of wat intiemer en kleinschaliger?
- Staat de school open voor afstemming ten opzichte van hoogsensitiviteit of is hier geen ruimte voor?
- Ligt de nadruk op de school vooral op leerprestaties en het vergelijken van resultaten of meer op persoonlijke ontwikkeling en vordering?
- Is er ook voldoende ruimte voor expressie en beweging?

Betrek je kind zoveel mogelijk bij het maken van de schoolkeuze. Neem observaties en bevindingen van je kind serieus. Vooral als het gaat om sfeer en een gevoel van veiligheid. Dit zijn voorwaarden voor een fijne schooltijd.

# TIP 10 – BEKRACHTIGING



Hoogsensitiviteit kent ook veel positieve kanten.  
Door deze te benadrukken en te helpen versterken,  
groeit het zelfvertrouwen van je kind.

Hoogsensitiviteit is meer dan alleen een eigenschap met uitdagingen. Het is ook een eigenschap met heel veel potentie. Als het hoogsensitieve kind hier bewuster van wordt en gestimuleerd wordt om dit in te zetten, neemt de positieve zelfwaardering en het gevoel van competentie enorm toe.

Over het algemeen zijn hoogsensitieve kinderen heel goed in:

- Het creëren van sfeer
- Het inzetten van hun fantasie en voorstellingsvermogen
- Het opmerken van details
- Het aanvoelen wat een ander nodig heeft

Bedenk op welke manieren dit binnen het gezin mooi kan worden ingezet en waarvan jouw kind opbloeit. Misschien voelt jouw kind zich helemaal in z'n element als het mag helpen om de huiskamer gezelliger te maken.

Misschien kan jouw kind heel goed helpen bij het bedenken welke tekst er op een kaart voor iemand mag.

Misschien wil het eens in de zoveel tijd iets bijzonders helpen organiseren voor iemand anders of voor jullie eigen gezin.

Misschien kan het zelfbedachte verhalen schrijven, typen of tekenen die het mag voordragen aan familie (als dat fijn voelt voor het kind zelf).

Zodra je ziet dat jouw kind in z'n element is en geniet van het inzetten van een kwaliteit, zonder dat dit als verplichting of verschuldigdheid voelt; weet je dat je goed zit en dat het bijdraagt aan de positieve zelfwaardering.



# TOT SLOT

Weet dat je als ouder(s) instinctief al heel veel doet om zo goed mogelijk in te spelen op de behoeften van je kind. Vertrouw dus vooral ook op je eigen gevoel. Jij weet diep vanbinnen wat het beste is voor jouw kind. De tips die ik hier deel zijn bedoeld om er je eigen weg mee te vinden en om te kijken wat binnen jouw gezin, voor jouw kind werkt.

Soms ontstaat er een beeld dat hoogsensitieve kinderen extra kwetsbaar zouden zijn en dat ze moeten worden ontzien. Deze tips kunnen dat beeld ook onbedoeld versterken. Dit is echter niet mijn bedoeling. Deze eigenschap vraagt vooral om inzicht, een bepaalde bewuste manier van leven en om het maken van bepaalde keuzes in een prikkelrijke tijd. Als daarin een goede weg wordt gevonden, is er niets dat het hoogsensitieve kind hoeft te belemmeren in het ervaren van welbevinden.

Is hoogsensitiviteit ook een van jouw eigenschappen, dan is het heel goed mogelijk dat jij en jouw kind elkaar sterk spiegelen en dat dit voor de nodige confrontaties zorgt. Soms kan dat intens zijn en kan het lijken alsof jij de ouder bent op wie alles uiteindelijk terugkomt, wat in zekere zin ook zo is. Ik zou je in dat geval mee willen geven dat je vooral ook goed voor jezelf mag zorgen en ook voor jezelf mag uitzoeken wat jij nodig hebt als hoogsensitieve ouder. Uiteindelijk kan je er dan nog veel beter voor je kind zijn en krijgt deze ook van jou gereflecteerd hoe belangrijk die goede zelfzorg is.

Ik hoop dat je iets met deze tips kunt en dat hoogsensitiviteit binnen jouw gezin vooral ook als een kracht mag gaan voelen.

*Lieve groet,  
Silvana*