



## Hooggevoeligheid bij kinderen

'Kinderen hebben de toekomst' is een bekend gezegde. Er worden op dit moment steeds meer hooggevoelige- en nieuwe tijdskinderen geboren. Deze kinderen hebben prachtige eigenschappen als empathie, eerlijkheid, inzicht, wijsheid en creativiteit. Toch hebben deze kinderen het vaak moeilijk en worden ze niet begrepen. Ouders en school hebben zorgen omtrent hun toekomst. Hoe wij deze kinderen kunnen ondersteunen, leest u in dit artikel.

Hoogsensitieve kinderen en nieuwe tijdskinderen, u zult er wel eens van gehoord hebben. Maar misschien niet precies weten wat dit betekent en wat de verschillen en overeenkomsten tussen beide groepen kinderen zijn. Het grootste verschil tussen hooggevoelige kinderen en nieuwe tijdskinderen is dat nieuwe tijdskinderen paranormale waarnemingen hebben. De belangrijkste overeenkomst is dat al deze kinderen een grote mate van hooggevoeligheid hebben, en dat de wereld om hen heen hen overspoelt. Nieuwe tijdskinderen zijn dus ook hooggevoelig. De in onze samenleving overvloedige aanwezige prikkels zijn zeer belastend voor hooggevoelige kinderen. Op school lopen deze kinderen regelmatig vast. Ouders hebben vaak het gevoel dat hun kind anders is dan andere kinderen, maar ze weten niet precies wat daar de oorzaak van zou kunnen zijn. Momenteel is ongeveer een op de drie kinderen die nu geboren wordt hoogsensitief. Uiteraard zitten daar gradaties in. Hoogsensitieve kinderen beleven de wereld om hen heen intenser dan andere kinderen. Over het algemeen schrikken ze sneller, reageren ze angstiger, zijn ze sneller geïrriteerd en kunnen ze zich enorm druk maken over details die andere mensen niet eens zien. Deze kinderen zijn snel afgeleid. Ze kunnen zich dan ook moeilijk concentreren. Hoogsensitieve kinderen raken sneller en heftiger overprikkeld door alles wat op hen afkomt, thuis of elders. De kinderen kunnen op diverse manier reageren als ze overprikkeld zijn. Sommige kinderen reageren erg druk, zeer emotioneel of met agressie, andere kinderen klappen helemaal dicht en reageren niet meer vanuit verlegenheid en geremdheid.

### Andere kenmerken van hooggevoeligheid bij kinderen kunnen zijn:

- scherp horen, bijvoorbeeld geluiden snel 'hard' noemen
- geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals labeltjes in kleding
- intens reageren op lichamelijke pijn
- gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen

- aanvoelen van stemmingen en emoties van anderen
- snel van slag en moe zijn
- moeite met plannen en structureren
- zich snel zorgen maken, ook over grote problemen in de wereld
- toetrekken naar kinderen die enigszins buiten 'de groep' vallen
- behoefte hebben aan een rustige omgeving met niet teveel mensen
- moeite hebben met veranderingen
- tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
- zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen

De buitenwereld bestempelt deze kinderen vaak als eigenwijs, eigenzinnig, niet geïnteresseerd, overactief, moeilijk opvoedbaar en afgesloten. Het zijn echter liefdevolle kinderen die vaak niet begrepen worden door hun omgeving. Regelmatig krijgen deze kinderen medicijnen, zoals Ritalin om ze rustig te krijgen. Ook krijgen ze soms ten onrechte een etiket opgeplakt, dat er sprake is van een stoornis, zoals ADHD of een vorm van autisme. Er zijn overeenkomsten hiermee, maar ook verschillen. Hoogsensitiviteit is geen stoornis, daarvoor worden teveel mensen met deze eigenschap geboren. Men kan wel gedrag vertonen dat lijkt op een stoornis, maar dat gedrag is nooit doorlopend, alleen als er sprake is van overprikkeld zijn. Hooggevoeligheid kan echter ook bestaan naast een vorm van autisme, dat maakt het erg lastig.

### Adviezen voor scholen en ouders

Voor scholen zou meer kennis over hooggevoeligheid essentieel zijn. Rustmomenten in het lesprogramma voor deze kinderen zijn wenselijk. Gedraag je naar hen zoals je je voelt. Als je boos bent, maar doet alsof dat niet het geval is, dan raken deze kinderen in verwarring en gaan ze twijfelen aan hun eigen gevoel. Het aangeven van grenzen en structuur is een voorwaarde. Geef korte duidelijke opdrachten en verdeel langere opdrachten samen met het kind in kleinere stapjes. Zeg wat je wilt en zeg niet wat je niet wilt. Straf geven of vermanend toespreken maakt de overprikkeling door extra stress alleen maar erger. Verder zijn voldoende rust en ruimte nodig om alle prikkels te kunnen verwerken. Beweging en in de natuur zijn helpen daarbij. Het gebruik van bloesemremedies en het doen van oefeningen werken ook ondersteunend. Van groot belang is dat er erkenning en waardering komt voor de kwaliteiten van deze kinderen! Een deskundige op het gebied van hooggevoeligheid kan deze kinderen en ouders op allerlei manieren ondersteunen, zodat het kind weer in zijn kracht kan komen staan en beter kan functioneren. Tot volgende maand, dan wordt verder ingegaan op nieuwe tijdskinderen.