

## Hoe zit dat nou met hooggevoeligheid?

Vanaf deze nieuwsbrief zal het schoolmaatschappelijk werk een keer per twee maanden een onderwerp bespreken dat betrekking heeft op problemen die zich bij kinderen voor kunnen doen en die zij ook tegen komen in hun werk.

Een hooggevoelig kind is ontvankelijker voor zintuiglijke waarneming; Het kind neemt meer waar, voelt emoties intens en kan veelal minder aan. Omdat het kind vaak meer details waarneemt, raakt het sneller overprikkeld. Geluid dringt dieper door, kleuren, geuren, smaak of aanraking kan het kind overspoelen waardoor het snel vermoeid, humeurig of druk kan reageren. Ook voelt het feilloos de stemming van anderen en kunnen zij daar ook doodmoe van worden. Die grote emotionele gevoeligheid is vaak het struikelblok van hooggevoelige kinderen. Zeker functioneren in een groep, waar altijd wat gaande is, is voor een hooggevoelig kind een uitdaging. Strubbelingen tussen leeftijdgenoten, spanningsvelden en negatieve emoties van anderen, bijvoorbeeld in een klas, kosten veel energie. Zij voelen onbewust de sfeer maar zijn nog niet in staat deze te vertalen naar handelen en daarin een eigen grens aan te geven. Vanwege al die extra indrukken heeft een hooggevoelig kind meer tijd voor zichzelf nodig; de behoefte aan afzondering kan groot zijn. Het kind kan zo weer tot rust komen en letterlijk ontladen. Ook in de natuur bezig zijn, bijvoorbeeld in de tuin werken of in een bos wandelen, kan hier goed bij helpen. Ouders doen er goed aan door de dag heen regelmatig rustpauzes in te bouwen waarin ook tv, p.c. en radio geen stoorzenders zijn. Het is een hele belasting als je zo veel waarneemt. Wat helpt is het kind serieus te nemen; ook al lijkt de reactie overdreven, het kind neemt anders waar en beleeft een situatie vaak heftiger dan de meeste andere mensen. Dus troost en bevestig het kind en luister actief wanneer het praat over de belevingen, zo heeft het kind een gezonde uitlaatklep en kan deze op termijn leren hoe het beste om te gaan met deze kwaliteit. Als een hooggevoelig kind namelijk lekker in het vel zit, is het een kind dat harmonie en vrede uitstraalt. Het voelt maar al te goed aan hoe anderen zich voelen en het kan op een liefdevolle manier aan anderen dat extra's geven waar op dat moment behoefte aan is.

Heeft u bovenstaande geprobeerd en/of komt u er zelf als ouder niet meer uit? Neem dan contact op met het schoolmaatschappelijk werk van Trema. Wij kunnen met uw kind aan de slag gaan en hem/haar leren inzicht te krijgen in zijn/haar gedrag en de gevolgen daarvan. Daarnaast kunnen wij ook de ouders ondersteunen en adviseren in hoe hier mee om te gaan.

Contact gegevens;

Trema welzijn bv

Singel 16d

4255 HD Nieuwendijk

0183- 40 8444