



LEZING

KINDEREN EN

HOOGSENSITIVITEIT

© Peter van Heulen - heulen.nl

**HOOGSENSITIEVE
HET HOOGGEVOELIGE KIND
HET IN DE KLAS:
EEN VOORBEELD**

to

l

r

e

,

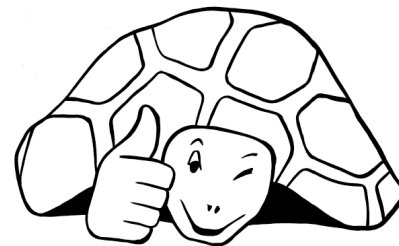
VOORSTELLING

Wie ben ik?

Hoe is de vereniging HSP Vlaanderen er gekomen?

Wat biedt HSP Vlaanderen?

- Lidmaatschap – de cocon
- Cursussen
- Lezingen
- Kinderkampen
- Praatkafees
- Individuele begeleiding
- Online consultancy

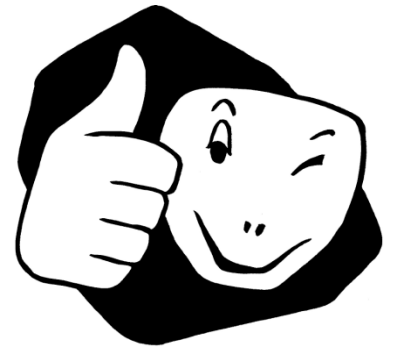


FACTS AND FIGURES 2015

- ✚ 1000 leden
- ✚ 12.500 rechtstreekse contacten
- ✚ >1050 unieke bezoekers per dag op site
- ✚ 3000 volgers op facebook



DOELSTELLING



- Informeren
- Sensibiliseren
- Advies verlenen
- Opvoedingsondersteuning
- Preventie van stress–gerelateerde aandoeningen
- Preventie van verslaving
- Re-integratie van HSP in de maatschappij
- Zelfmoordpreventie

**VOORAL VAN BELANG OM TE
ONTHOUDEN DAT HSP HELEMAAL
GEEN PROBLEEM HOEFT TE ZIJN EN
DAT HET DIT OOK NIET IS VOOR HET
OVERGROTE DEEL VAN DE HSP'ERS !!!**

WAAROM KAN HET BELANGRIJK ZIJN OM TE WETEN DAT JE HSP BENT?

✚ Bij volwassenen, risicofactor voor

- Stress-gerelateerde aandoeningen
- CVS
- Fibromyalgie
- Depressie
- Burn-out
- Zelfdoding
- Verslaving

✚ Bij kinderen, risicofactor voor

- Leerproblemen
- Gedragsproblemen
- Sociale problemen

Maar geen
paniek !

Hoog-
sensitiviteit
= talent

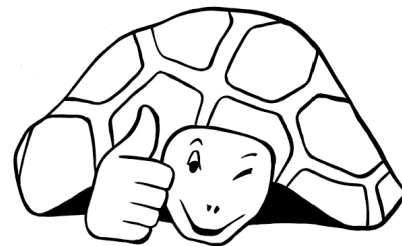
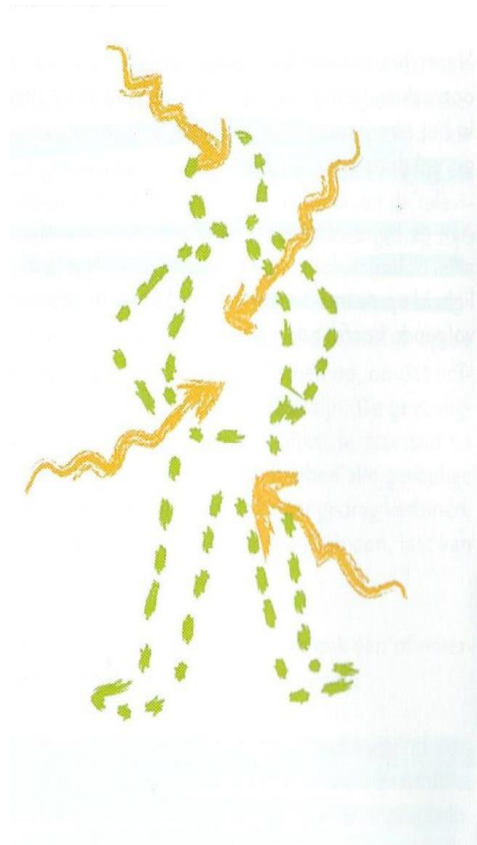
mits
aandacht
en
aangepaste
aanpak

WAT IS HSP?

- ✦ 15-20% van de bevolking
- ✦ Gevoeliger centraal zenuwstelsel
 - > wetenschappelijk bewezen fysieke component. Er zijn 2 zaken die bij HSP voorkomen:
 - diepgaande verwerking
 - afwachtende houding / bedachtzaamheid in nieuwe situaties (pause and check)
 - Alle andere kenmerken die later worden opgesomd zijn gevolgen en randfenomenen van HSP, maar het zijn deze kenmerken die we zien als uiting van HSP
- ✦ Gevoeliger voor prikkels van de buitenwereld
- ✦ Snel overprikkeld
- ✦ Persoonlijkheidskenmerk en fysiek eigenschap



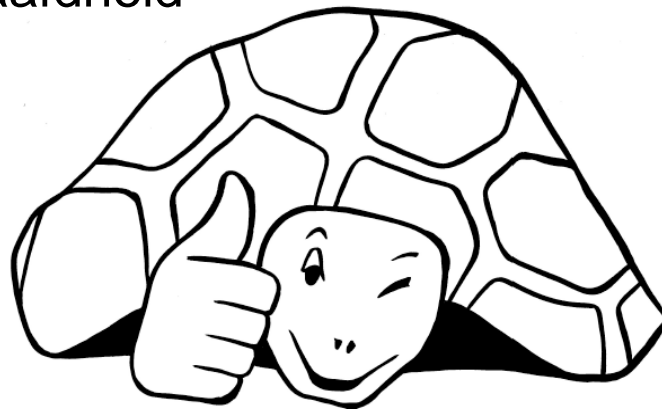
WAT IS HSP?



Voorstellen via
model van de
kwantumfysica
om
hoogsensitiviteit
bij het kind beter
te begrijpen.

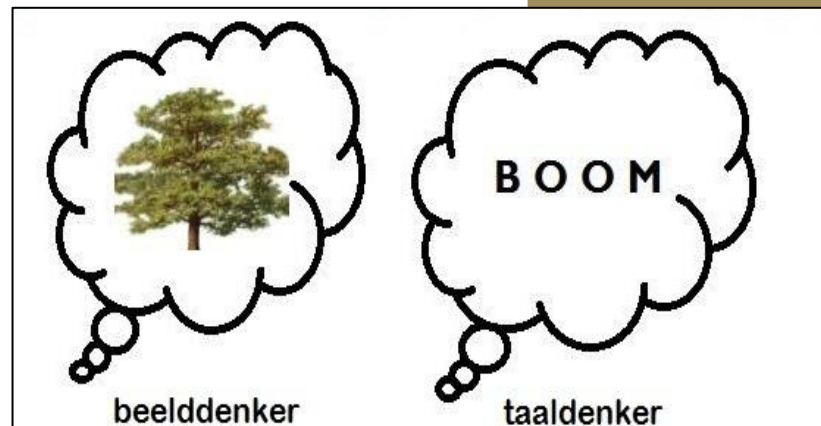
WAT IS HSP?

- ✚ Meer rust en ontspanning nodig (vooral tijd nodig om alles te verwerken)
- ✚ Kan leiden tot ziektes
- ✚ Grijs zone
- ✚ Verband met breedbegaafdheid



WAT IS HSP?

⚡ Associatief denken/ beelddenken



WAT IS HSP?

✚ Veel gradaties en intensiteiten

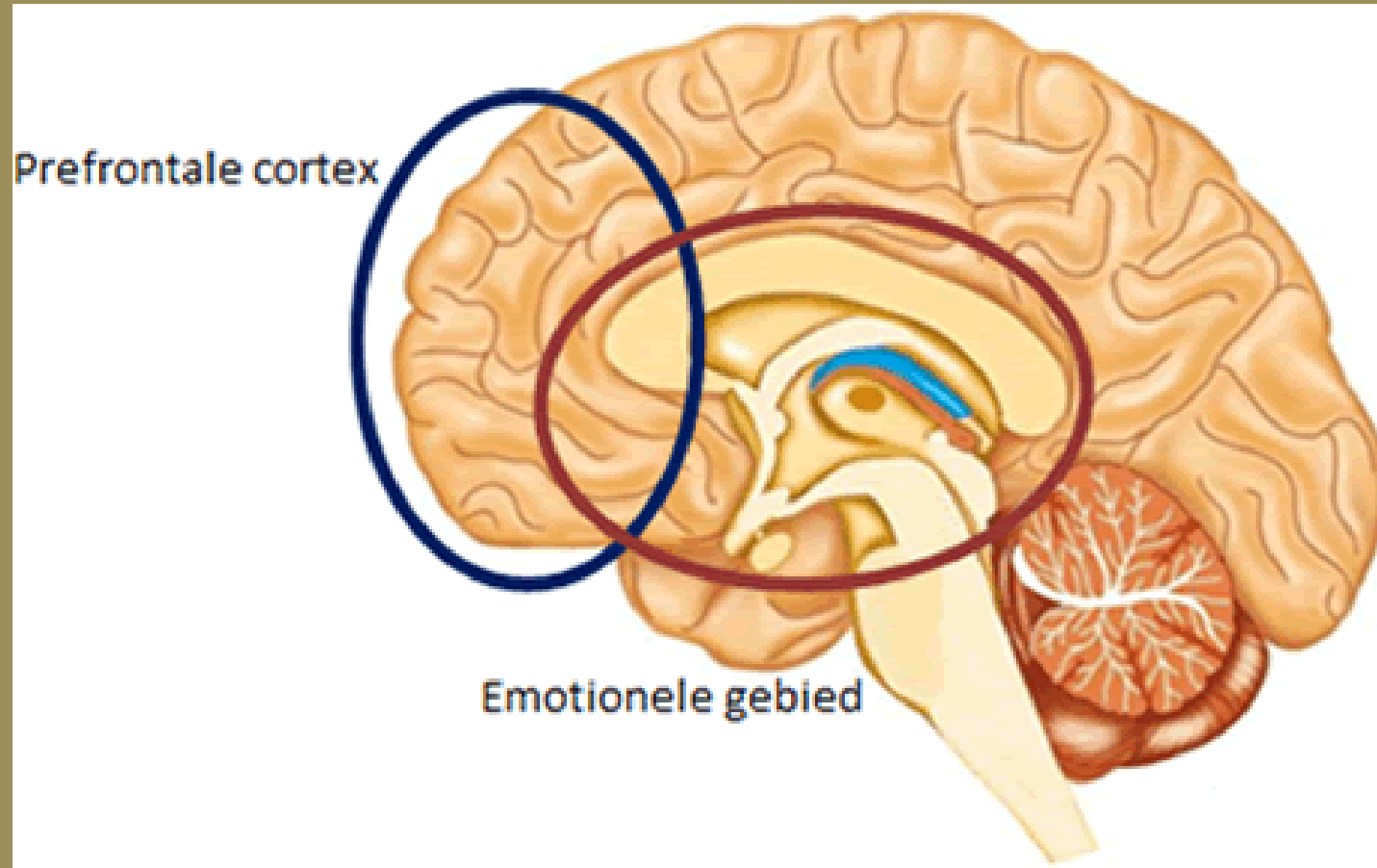
“DE HSP’er” bestaat niet !!!



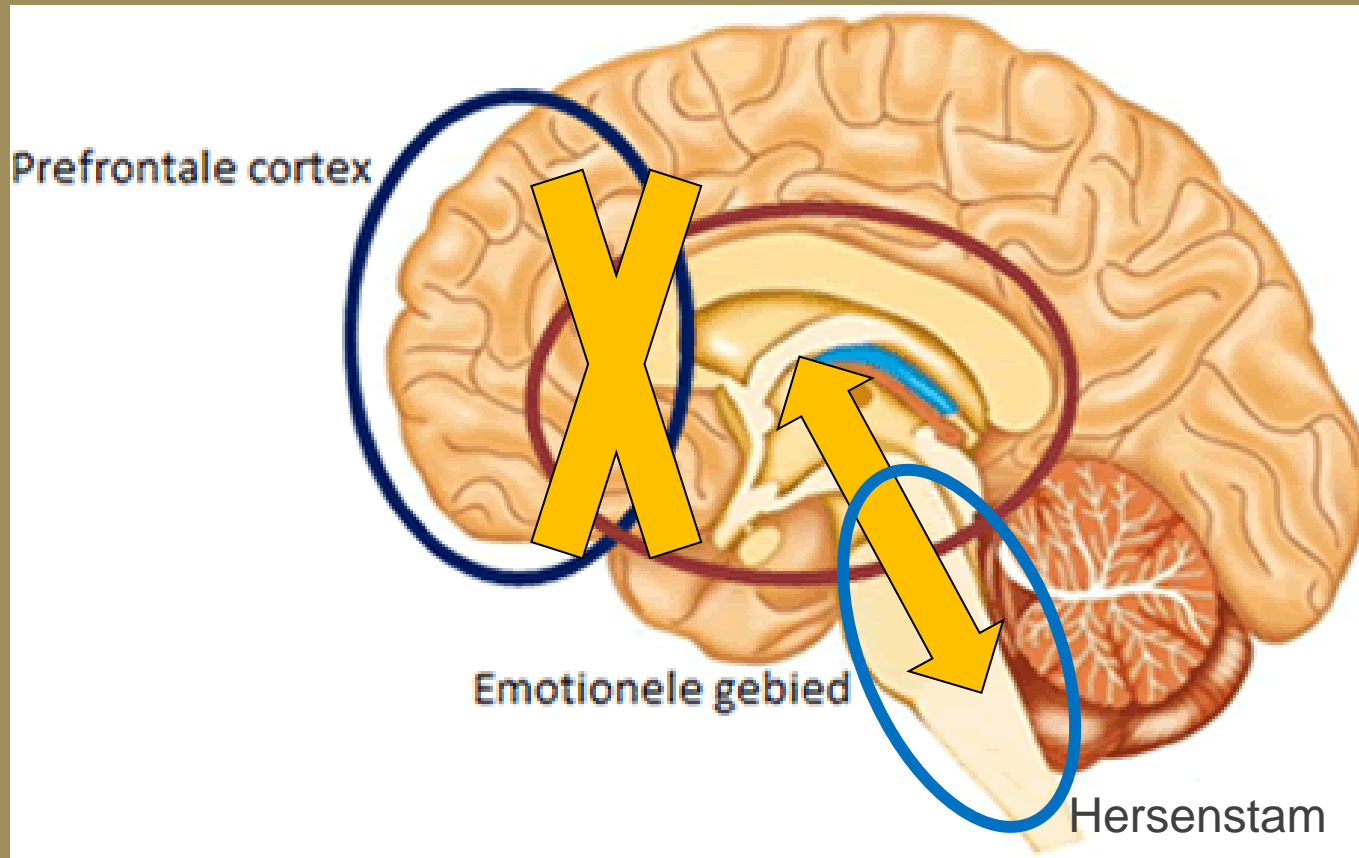
WETENSCHAPPELIJK

- **Elaine N. Aron** – 25 jaar onderzoek naar hsp
- gebaseerd op de leer van “**Jung**”, temperament
- **Zelftest**: onderzocht door verschillende universiteiten in Toronto, Canada en als wetenschappelijk valabel bevonden.
- uit empirisch onderzoek blijkt: erfelijk, 40% nature, 60% nurture
- USA: wet. ond.: meer activiteit in **rechter hersenhelft**
- Uit onderzoek blijkt: verband tussen **pesten en hoogsensitiviteit**
- Recent boek Elke Van Hoof over HSP-onderzoek: onderzoek nog volop bezig. Nog voor een groot deel onontgonnen terrein voor de wetenschap

WETENSCHAPPELIJK



WETENSCHAPPELIJK



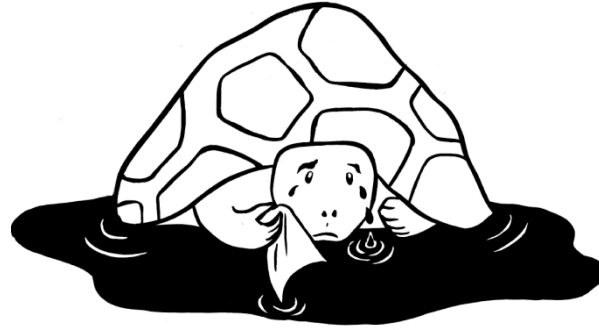
3 TERREINEN



✦ **Fysiek (je ziet dit vaak bij HSP, maar niet noodzakelijk)**

- lage pijngrens (wil niet zeggen dat je niet tegen pijn kan)
- last van veel lawaai, licht
- soorten stof niet kunnen verdragen
- aangetrokken worden door zachte materialen
- allergieën of intoleranties (voeding, medicatie, huid, pollen, dieren...)
- andere reacties op medicatie dan gemiddeld
- maakt niet vlug koorts
- buikpijn / maagklachten / vermoeidheid
- voedingsproblemen (aversie voor nieuw voedsel)

3 TERREINEN



Psychisch (gevolgen van HSP)

- prikkelbaarheid
- snel huilen
- vlug overstuur raken
- klankbord voor de andere
- intens genieten
- stemmingen van anderen overnemen
- perfectionistisch -> uitstelgedrag/twijfel
- laag zelfbeeld/onzeker

3 TERREINEN

✚ Verandering van omgeving/gewoontes

- de kleinste veranderingen kunnen hen uit evenwicht brengen
- onbekende mensen
- onverwachte situaties
- grote veranderingen; grote gevolgen
(verandering van school, verhuizen, broertje of zusje erbij, scheiding ...)



REACTIES OP OVERPRIKKELING



Gevolgen
van teveel:

- Naar buiten brengen
- Naar binnen brengen
- Weggaan



SIGNALLEN IN GEDRAG

- **Last van overprikkeling**
 - Sterkere emoties door meer info opname
 - angst, woede of verdriet bij nieuwe/stresserende situaties
 - ongestructureerd en chaotisch handelen
 - concentratieproblemen (lijkt op ADD)

SIGNALLEN IN GEDRAG

- **Sociaal terugtrekken**
 - vermijden te drukke activiteiten (verjaardagsfeestjes, refter, speelplaats...)
 - vermijden groepsactiviteiten
 - afwachtende, observerende houding (is het wel veilig?)
 - voorzichtig en oplettend
 - sport/ontspanning: mijden vaak sportclubs of jeugdbewegingen



SIGNALLEN IN GEDRAG

- **Stress**
 - Psychosomatische klachten: hoofdpijn, buikpijn ...
 - Driftaanvallen: woede uitbarstingen, ongecontroleerd gedrag
 - Sterke nood aan veiligheid/veilige omgeving
 - Angst

EIGENSCHAPPEN (POSITIEVE EN NEGATIEVE, ZOALS BIJ ELK PERSOONLIJKHEIDSKENMERK)

- snel en diep ontroerd
- veel dromen en fantaseren
- goede concentratie mits geen afleiding
- sterk ontwikkeld verantwoordelijkheidsgevoel, rechtvaardigheidsgevoel
- voelen anderen goed aan, empathisch
- hebben verborgen talenten die ze zelf vaak onderschatten
- creatief en vindingrijk
- voelen dieren goed aan
- kleine filosofen
- zoeken authentiek contact en diepe verbondenheid



WAAROM ONTSTAAN ER PROBLEMEN

- Als kind passen we ons aan onze omgeving aan
- Aanpassen = wegdrijven van onze innerlijk kern
- Ze cijferen zichzelf weg, gaan sterk over hun eigen grenzen
- Zelfbeeld is niet sterk genoeg
(door veel onbegrip en afwijzende reacties)
- Basisveiligheidsgevoel is niet voldoende aanwezig
- Kinderen krijgen dan vaak ongewenst gedrag
- Op termijn vertonen zij gedrags-, leerproblemen en vaak ook sociale problemen

OMGAAN MET HSP KIND

Kunnen we die kinderen niet beter wapenen tegen de harde wereld waarin ze terechtkomen:

- Het is niet 'af te leren'
- Erkenning voor het 'anders zijn' is nodig, veilige omgeving bieden om naar buiten te komen met emoties
- Ze worden sowieso geconfronteerd met de harde wereld via school, jeugdbeweging, sport- en andere clubs

= voorkomen dat er grotere problemen komen op latere leeftijd



OMGAAN MET...

- # Regelmaat: evenwicht vinden in het juiste prikkelniveau
- # Omgaan met perfectionisme
 - Fouten maken mag
 - Ik kan het niet: geeft vlug op
- # Niet te streng zijn, maar ook niet elk gedrag tolereren
- # Juiste informatie geven: vermijden onverwachte verrassingen

GEVOLGEN VOOR HET FUNCTIONEREN OP SCHOOL

- Concentratieproblemen
- Hyperactiviteit (door overprikkeling)
- Perfectionisme, oog voor detail
- Faalangst, vanuit dat perfectionisme
- Benauwdheid door teveel drukte rondom hen
- Blokkeren onder druk, onderpresteren
- Teveel inleven in anderen
- Gebeurtenissen intenser ervaren dan anderen



HOE COMMUNICEREN: LEERKRACHT AAN OUDER

“Ik heb het vermoeden dat je kind hooggevoelig is”

reactie

1. Ouder staat er open voor
2. Ouder staat er niet open voor

Onthoud dat de ouder ook heel blij kan zijn met de informatie

HOE COMMUNICEREN: OUDER AAN LEERKRACHT

“Mijn kind is hooggevoelig”

reactie

1. Leerkracht staat er open voor
2. Leerkracht staat er niet open voor

Onthoud dat de leerkracht ook heel blij kan zijn met de informatie

“MIJN KIND IS HOOGGEVOELIG”



Uit de opvoedingsreeks van Lannoo,

“Mijn kind is hooggevoelig”

Auteurs: Ilse Van den Daele
en Linda T'Kindt

Praktijkvoorbeelden, praktische tips en
concrete adviezen voor thuis en op school,
makkelijk leesbaar

Intussen in 6^e druk

TIPS VOOR OUDERS

- ✚ Informeer jezelf: psycho-educatie
- ✚ Erken de gevoelens van je kind
- ✚ Luister naar het lichaam
- ✚ Bouw voldoende rust in
- ✚ Vermijd verrassingen
- ✚ Blijf lachen
- ✚ Bouw rituelen in
- ✚ Hou contact met de natuur
- ✚ Zorg als volwassene ook goed voor jezelf

TIPS VOOR OUDERS

- ✚ Praat jezelf geen schuldgevoel aan
- ✚ Volg je eigen hart en intuïtie
- ✚ Probeer je kind niet te overbeschermen
- ✚ Praat met je kind over zijn hoogsensitiviteit als je voelt dat hij daar behoefte aan heeft (hierbij van groot belang om zeker de positieve kanten te benoemen)
- ✚ Ga op zoek naar een volwassen vertrouwenspersoon
- ✚ Geef je kind een veilige rugzak mee

TIPS VOOR LEERKRACHTEN EN OPVOEDERS

- Doe een beroep op hun creativiteit
- Vermijd overprikkeling
- Zoek een goede balans tussen stimuleren en forceren
- Probeer een ontspannen en veilige sfeer te creëren
- Te veel aandacht kan een averechts effect hebben
- Verdeel een opdracht in kleine stapjes
- Maak veranderingen in de klas of speciale uitstapjes concreet of voorspelbaar

TIPS VOOR LEERKRACHTEN EN OPVOEDERS

- Zoek uit wat de reden is van het ongewenst gedrag
- Vermijd al te strenge straffen
- Bekijk het klaslokaal vanuit hun perspectief
- Wees alert op sociale problemen en pesten
- Overleg met de ouders van een hooggevoelig kind
- Houd rekening met de visueel-ruimtelijke instelling van het hooggevoelig kind
- Zorg vooral goed voor jezelf

WAT WERKT HELEND

- ✦ Probeer als ouder of leerkracht het 'anders' zijn te aanvaarden en ga hier begripvol mee om
- ✦ Regelmatige levensstijl
- ✦ Relaxatie en rustmomenten inbouwen
- ✦ Creativiteit leren ontplooiën
- ✦ Leren doseren
- ✦ Neem klachten ernstig!

GROEIKRACHT: KINDERKAMPEN VAN HSP VLAANDEREN

- Waarom? Kinderen meer veerkracht bijbrengen door communicatievaardigheden, assertiviteit en relaxatie te stimuleren
- Doel? Hen zoveel mogelijk positieve ervaringen laten opdoen om hun zelfwaardigheidsgevoel te versterken



GROEIKRACHT: KINDERKAMPEN VAN HSP VLAANDEREN

- Functie? Sterker in het leven staan
- Gevoel? Ik sta hier niet alleen, ik kan het!
- Resultaat? Kinderen superenthousiast, ouders supertevreden





BEDANKT VOOR DE
AANDACHT
VRAGEN?

© Peter van Heulen - heulen.nl