



Lezing Hooggevoeligheid

HOOGGEVOELIGHEID IN ONS DAGELIJKS LEVEN

Mariëlle Poland

Praktijk De Zilveren Maanvlinder
De Natuurschuur

Waardpolderhoofdweg 1
1766 EB Wieringerwaard

www.zilverenmaanvlinder.nl
0630080578

Inhoud

Wat is hooggevoeligheid?

Hoe herken je hooggevoeligheid?

Waar lopen hooggevoeligen vaak tegenaan?

Overprikkeling

Beelddenken

Hoe ga je er mee om?

De belangrijkste tools

Wat is hooggevoeligheid?

Persoonskenmerk bij tenminste 20% van de mensen: 6 kinderen per klas!

Gevoeligheid voor indrukken en complexe intense verwerking daarvan

Verwerking complex, intens, signalering is sterk

Aangetoond in hersenen, genen, wetenschappelijk onderbouwd

Langere verwerkingstijd

Gave

Leren en denken anders

Hoe herken je hooggevoeligheid?

- ▶ HSP zoeken naar overeenkomsten en verbinding
- ▶ Hebben 'onverklaarbare' probleempjes: hoofdpijn, slecht eten, snel verdrietig/bang/boos, geringe eigenwaarde, faalangst, bazig, snel afgeleid, druk, moe, dromerig
- ▶ Denken creatief en intuïtief
- ▶ Zijn prikkelgevoelig
- ▶ Hebben een heel goed geheugen
- ▶ Zijn zich meer bewust van het onbewuste
- ▶ Hebben behoefte aan rust en structuur
- ▶ Zijn harmonieus ingesteld
- ▶ Schrikken snel
- Ze zijn visueel-ruimtelijk ingesteld/beelddenker (dromerig, blik naar boven, snel afgeleid)
- Ervaren veel, beleven intens
- Willen veel weten
- Hebben een gevoelig lichaam (vaak)
- Reflecteren veelvuldig (al jong ook op zichzelf), denken **snel, veel, diep, en vaak** (en zorgelijk)
- Willen graag dat we ons aan afspraken houden (rechtvaardig!)
- Hebben meer tijd nodig om informatie te verwerken
- Houden van rust na drukke dingen
- Zijn hulpvaardig en zorgzaam

Hoe herken je hooggevoeligheid, vervolg

- ▶ Hebben meer tijd nodig om aan veranderingen te wennen
- ▶ Zijn sfeergevoelig
- ▶ Zijn perfectionistisch
- ▶ Nemen je letterlijk
- ▶ Opmerkzaam, zien veel details
- ▶ Verbanden leggen
- ▶ Vallen soms moeilijk in slaap
- ▶ Observeren graag
- ▶ Empatisch (invoelend)
- ▶ Houden van het totaaloverzicht, ze willen eindeloos weten waarom ze dingen moeten doen, waartoe het leidt
- ▶ Staan liever niet in het middelpunt

Faalangst

Hsk stellen hoge eisen aan zichzelf

Meer bloedtoevoer naar rechterhersen helft. Kennis wordt hierdoor vaak verkregen via gevoel en beelden. (gericht op non verbale kennis)

Rechterhersen helft: fantasie, creativiteit, muzikaal/ritmisch, gevoelig, out of the box/geen box, wijze inzichten, dagdromen, hypothetisch denken, oplossingsgericht, blokkeren bij veel keus, associëren, reflecteren, doorredeneren, weinig zelfvertrouwen, veel levensvragen.

Faalangst op cognitief, sociaal en motorisch gebied. Veel onzekerheid over zichzelf en hun kunnen.

Zelfbeeld

Reëel en positief zelfbeeld vormen: overdrijf niet, vergelijk niet, waardeer inzet, waardeer karakter

Schaamtegevoel niet versterken: benoem alleen als je corrigeert, maak je kind niet belachelijk, vergelijk niet, waardeer inspanningen, wees mild over falen

Inzicht in sociale interacties: praat over gevoel en waar het vandaan komt, bespreek de achtergrond van gedrag (van anderen), maak duidelijk dat er geen schuld is, bespreek hoe je kunt reageren

Overprikkeling

Overprikkeling is een uiting van stress. Stress is belangrijk om te voorkomen. De ontlasting zie je in gedrag terug (uiten of afsluiten)

Vier soorten prikkels:

1. Fysieke prikkels: geluid, licht, smaak, pijn, vies/nat worden
2. Emotionele prikkels: stemming, sfeer, verwachtingen, leed, intense eigen emoties, spiritualiteit, aanpassen, aura's
3. Nieuwe situaties: observeren en dan meedoen, verandering, dagritme
4. Sociale situaties: wennen, niet in middelpunt willen, geen drukte, niet op de vingers gekeken willen worden, vermijden van onecht gedrag

Hoe voorkom je overprikkeling?

- ▶ Breng de opbouw in kaart
- ▶ Leer de eerste signalen herkennen
- ▶ Kondig overgangen aan
- ▶ Voer vaste routines in
- ▶ Beperk keuzes
- ▶ Ontwikkel sterke punten
- ▶ Houd rekening met wat je kind aankan
- ▶ Denk vooruit
- ▶ Maak een plan b
- ▶ Bespreek hoe je iets de volgende keer kan doen
- ▶ Doe waar je plezier in hebt en waar je goed in bent

Talenten van hsk

- ▶ Zorgzaam
- ▶ Begaan met dieren
- ▶ Gevoel voor humor
- ▶ Empathie
- ▶ Verhalen verzinnen
- ▶ Tekenen
- ▶ Filosofisch
- ▶ spiritueel
- ▶ Begaan met de natuur
- ▶ Sportief
- ▶ Lezen
- ▶ Muzikaal
- ▶ Knutselen
- ▶ Rekenen
- ▶ Technisch inzicht

Problemen waar hsk vaak tegenaan

- ▶ Taaldenken
- ▶ Onderpresteren
- ▶ Drukke / uitputting
- ▶ Ontspanning (te weinig)
- ▶ Omgaan met gevoel
- ▶ Toetscultuur / werkdruk/ prestatiedruk
- ▶ Tegenzin
- ▶ Humeur anderen
- ▶ Afwijkingen van rooster, etc
- ▶ Begaafdheid
- ▶ Oefenen/herhalen
- ▶ Interesse
- ▶ Aansluiting en pesten
- ▶ Begrip
- ▶ Motivatie/concentratie
- ▶ Fysieke prikkels: lampen, geluiden, tikken, geuren, aanrakingen, etc
- ▶ Thuis ander kind dan op school
- ▶ leerstijlen

Kenmerken Beelddenken

- ▶ lezen vaak spellend en/of radend
- ▶ hebben globaal overzicht en vergeten details
- ▶ gebruiken synoniemen tijdens het spreken of lezen: 'papa' als er 'vader' staat
- ▶ problemen met hardop lezen, terwijl terugvertellen (begrip) wel goed gaat
- ▶ veel fouten bij dictee
- ▶ automatiseren gaat slecht (spelling, tafels, dubbelklanken)
- ▶ ze hebben vaak zelfbedachte strategieën voor rekenen, lezen, het oplossen van problemen of de manier van leren

Kenmerken Beelddenken vervolg

- ▶ Houden van computeren, tv kijken, en zijn daar helemaal op gefocussed, etc.
- ▶ Spelen graag met constructiemateriaal
- ▶ Wiebelen, bewegen veel
- ▶ Zijn snel afgeleid
- ▶ Levendige fantasiewereld
- ▶ Allergie, astma, kno probleem
- ▶ Willen geen etiketten, etc. in kleding, kiezen zachte stoffen, gemakkelijke kleding
- ▶ Eerst doen en dan denken, zwart/wit denken
- ▶ Faalangstig, gevoelig voor kritiek

Hoe ga je om met hooggevoeli ge kinderen?

- ▶ Corrigeer vanuit de achtergrond van het gedrag
- ▶ Gedrag heeft een positieve intentie: verkrijgen of voorkomen
- ▶ Leer vaardigheden ipv beschermen

Waar hebben hsk baat bij?

- ▶ Ruimte voor hun beelddenkend vermogen
 - ▶ Aansluiting bij hun specifieke interesses en behoeften
 - ▶ Filosoferen en intuïtief werken
 - ▶ Natuur en frisse lucht
 - ▶ Hebben behoefte aan licht, tijd, ruimte, en rust
 - ▶ Zoeken hun eigen sfeer graag op
 - ▶ Herstelmomenten
 - ▶ Ze zijn erbij gebaat goed met hun emoties om te leren gaan
 - ▶ Erkenning van hun zijn
 - ▶ Praat regelmatig over het gevoel
 - ▶ Maak wat je zegt concreet voor je kind
 - ▶ Geef korte en duidelijke opdrachten en check of je vraag is overgekomen
- Let op!** Ze denken vanuit een geheel!
- ▶ Ondersteun opdrachten visueel
 - ▶ Wees positief oprecht en rustig
 - ▶ Geef veel complimenten
 - ▶ Laat ze regelmatig kleuren, tekenen, een spelletje doen, laat hen creatief bezig zijn!
 - ▶ Braingym: Een hsk heeft veel ontspanning nodig!

Waar hebben hsk baat bij?

- ▶ Creëer zoveel mogelijk rust, orde en structuur
- ▶ Zorg voor een stimulerende en veilige omgeving
- ▶ Communiceer positief, helder en duidelijk zodat het kind weet wat je WEL wilt
- ▶ Help het kind te reflecteren
- ▶ Informeer jezelf goed over de ontwikkeling van het kind: Wat mag en kun je verwachten?
- ▶ Ga geen machtstrijd aan, wees consequent, geef geen straf, een aanmaning is voldoende
- ▶ Begeleid veranderingen en keuzes
- ▶ Samen oplossingen bedenken

Heel praktisch? Let op de omgeving...

- ▶ Stressladder
- ▶ Emotieschema
- ▶ Grabbelton
- ▶ Moodboards
- ▶ Zelf laten kiezen
- ▶ Rustmomenten
- ▶ Wees voorspelbaar
- ▶ Filmpje
- ▶ Lezen
- ▶ Naar buiten
- ▶ Gevoelschema
- ▶ Samen praten en schrijven
- ▶ Veel samen lezen over hooggevoeligheid

Verder lezen?

Zie mijn boeken en magazines in mijn webshop:
www.zilverenmaanvlinder.nl/webshop

- Gelukkig Gevoelig – toolkit voor ouders, leerkrachten, ouders en begeleiders van hooggevoelige kinderen
- Zenna Zonning – Een leven lang vakantie!
- De dromen van Vlinder
- De avonturen van Vlinder
- Gewoon jezelf zijn
- Terug naar wie je echt bent