

Hoogsensitieve kinderen in de klas

WRAP-UP

Samenvatting van Medilex
congres april 2018

TIPS

Bekende HSP profs geven
waardevolle, praktische tips

TOOLS

Info en hoe verder?
Gratis volle toolbox!





“

Kennis moet voor iedereen toegankelijk zijn.

”



Inleiding

AAN DE SLAG!

Als je dit leest, is de kans groot dat wij elkaar gezien hebben op het Medilex Congres 'Hoogsensitieve kinderen in de klas'. Met veel plezier heb ik mijn taak als dagvoorzitter op 12 april vervuld. Mijn missie was om alles uit de dag te halen, en ik denk dat we daar met z'n allen goed in geslaagd zijn!

Ik vind het belangrijk dat deelnemers van een congres alle kennis die voorhanden is, optimaal kunnen benutten. Kennis moet volgens mij bovendien voor iederéén toegankelijk zijn. Daarom hebben we deze wrap-up openbaar beschikbaar gesteld voor iedereen die geïnteresseerd is in omgaan met hoogsensitieve leerlingen. Je vindt er de belangrijkste boodschap van elke spreker, aangevuld met praktische tips en tools waar je direct mee aan de slag kunt.

Bewaar dit document dan ook goed, print het uit en leg het op je bureau. Delen met collega's mag natuurlijk ook. Ik wens je ontzettend veel succes en plezier bij het ontdekken van de vele facetten van hooggevoeligheid. Mooi dat er steeds meer leerkrachten en begeleiders zijn die samen met ons hooggevoeligheid steeds gewoner maken!

Vragen? Wees welkom bij Hooggevoelig heel gewoon of bij één van de sprekers.

Eva Pama-van 't Zand

Psycholoog & mede eigenaar
Hooggevoelig heel gewoon

In deze wrap-up

04

HOOGSENSITIVITEIT

Of hooggevoeligheid? Hoe zit dat nu precies?

07

SIGNALLEN & TYPEN

Hoe herken je verschillende typen en wat doe je bij wie?

09

ONTWIKKELING

Sociaal-emotioneel en mentale weerbaarheid

12

AANPAK IN KLAS

Leren, informatie verwerken en een veilige omgeving

15

KWALITEITEN

Upside van hoogsensitiviteit zien, inzetten, ondersteunen

17

TIPS & TOOLS

Stappenplan, boeken, methodes en trainingen



“

Everyone is a genius

But if you judge a fish
by its ability to climb a tree,

it will live its whole life
believing that it is stupid.

”

ALBERT EINSTEIN

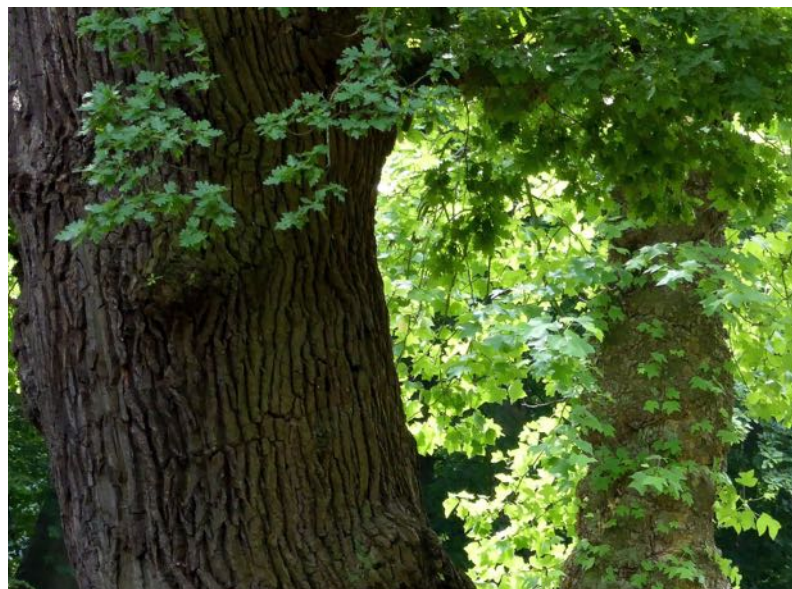
Mythes ontkracht

WAT HOOGSENSITIVITEIT WÉL EN NIET IS

Kernteam HSP-Professionals

Annek Tol - Annelyn de Boer - Esther Bergsma - Henk Jan van der Veen (LiHSK)- Janneke van Olphen - Josja Koelink (Hoogsensitief.nu) - Susan Marletta Hart - Xandra van Hooff (Gave mensen) & Jaqueline Pama (Hooggevoelig heel gewoon)

Zoekend naar informatie over hoogsensitiviteit, stuit je al snel op een diversiteit aan begrippen en termen. Als verenigde HSP-Professionals in Nederland merken wij in de dagelijkse praktijk een toenemende verwarring, met name over de begrippen hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid. Deze verwarring is voor ons aanleiding voor het bieden van duidelijkheid en verheldering hieromtrent.





“
Wij stellen ons op het
standpunt dat
hoogsensitiviteit en
hooggevoeligheid
beide staan voor
hetzelfde.
”



HOOGSENSITIVITEIT VOLGENS ELAINE ARON

Laten we bij het begin beginnen. Het begrip Highly Sensitive Person (HSP) is geïntroduceerd in 1997 door Elaine Aron. Elaine beschrijft de karaktertrek als: “Een aangeboren temperament met de strategie om informatie zorgvuldig te verwerken alvorens te handelen, dat resulteert in een besef van subtiele verschillen en in snel overprikkeld raken”.

HOOGGEVOELIGHEID IN NEDERLAND

De eerste boeken die in Nederland over dit onderwerp op de markt kwamen, hebben allemaal de term hooggevoeligheid in de titel. Susan Marletta Hart, bestsellerauteur, zegt daarover: “Ik vond de term hooggevoeligheid prettiger klinken dan het moeilijk uit te spreken hoogsensitiviteit. Daarom heb ik voor die vertaling gekozen.” De vertaling van het Engelse woord sensitivity is volgens de Van Dale ook ‘gevoeligheid’. Wij gebruiken dan ook ‘hooggevoelig’ als synoniem voor ‘hoogsensitief’.

TAALKWESTIE

De Belgische professor en klinisch psycholoog Elke van Hoof splitst echter in haar boek “Hoogsensitief” de termen hooggevoeligheid en hoogsensitiviteit. Elke gebruikt de term hooggevoeligheid voor de (over)emotionele reactie die bij hoogsensitieve én niet-hoogsensitieve mensen kan optreden als gevolg van intense emoties. In Nederland voor deze (over)emotionele reactie, de term overgevoelig en niet de term hooggevoelig. Omdat in Nederland het woord ‘hoog’ eenduidig staat voor ‘in hoge mate’ en niet staat voor ‘te’ of ‘over’.

ZO GEBRUIKEN WE DE BEGRIPPEN

Wij stellen ons op het standpunt dat hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid beide staan voor hetzelfde, namelijk: het vermogen subtiele informatie waar te nemen, deze intens te beleven én deze diepgaand te verwerken. Dit doen wij al sinds hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit zijn intrede in Nederland deed en zo blijven wij deze termen dan ook hanteren. We hopen hiermee duidelijkheid te verschaffen in het gebruik van deze begrippen.



“

Life is a journey
to be experienced.
Not a problem
to be solved.

”

WINNIE THE POOH

Signalen & typen

HOE HERKEN JE
VERSCHILLENDE TYPEN
HOOGGEVOELIGE
KINDEREN?

Henk Jan van der Veen

Eigenaar Landelijk Informatiepunt
Hoogsensitieve Kinderen - LiHSK.nl

Als je met kinderen werkt, krijg je vroeg of laat te maken met een kind dat ongewenst gedrag vertoont. Het kind is emotioneel, prikkelbaar, druk, opstandig of moe. Deze kinderen zie ik vaak terug in mijn praktijk. Ze komen binnen met concentratieproblemen, een ontwikkelingsvoorsprong met onderpresteren, leerproblemen, clownesk gedrag, moeite met emotieregulatie, vastlopen op school etc. Er is veel focus op uiterlijk gedrag, wat men soms eenvoudigweg herleidt tot “het kind zal wel hooggevoelig zijn”.





TYPISCH HOOGGEVOELIG?

Bedenk dat dagelijkse vermoeidheid en frustraties ook kunnen overprikkelen, en dat een te beschermende of autoritaire opvoedingsstijl kan leiden tot copingstrategieën die lijken op hooggevoeligheid. Hooggevoeligheid is een set van kwaliteiten, die bij 'teveel' en overprikkelend effect kunnen hebben. Dat uit zich inderdaad in ongewenst gedrag. Dit gedrag kan bovendien een teken zijn van onvoldoende bekwaamheid in executieve vaardigheden (werkgeheugen, inhibitie, schakelen, planning). Het is voor hooggevoelige kinderen dan ook extra belangrijk dat zij leren omgaan met verplichtingen, verwachtingen, grenzen en frustratie.

TWEE TYPEN KINDEREN

Hooggevoelige kinderen hebben inzicht in mensen en sociale situaties, zijn doordacht en zich bewust van oorzaak-gevolg, zijn analytisch en leergierig, precies, nauwgezet en eerlijk. Een teveel van deze kwaliteiten kan leiden tot van slag zijn door pijn, zich zorgen maken, behoedzaam zijn in onbekende situaties, teveel nadenken, perfectionisme, verantwoordelijkheid, moeite hebben met onrecht.

1. Stop-en-check: stil, kat uit de boom, terugtrekken, opladen via rust en eigen plek, vraagt om bevestiging en aanmoediging, passief en terughoudend, klapt snel dicht bij lastige of persoonlijke vragen, gedraagt zich netjes, snel moe, conformerend, meewerkend.

2. Check-en-erop af: druk, energiek, soms over the top, opladen via gerichte beweging, vraagt om begrenzing en stevigheid, spraakzaam, soms de wijsneus, heeft minder moeite met vertellen en verwoorden, zoekt eigen bezigheden, snel verveeld, hangerig, meer op zichzelf gericht.

HOOGGEVOELIG VS. STOORNIS

Hooggevoelige kinderen zijn invoelend, empathisch en hebben sociaal inzicht. Kinderen met ASS hebben juist moeite met sociale signalen. Hooggevoelige kinderen kunnen ongewenst gedrag aanpassen, Kinderen met ADHD vertonen permanent ongewenst gedrag. Hooggevoelige kinderen hebben een groot reflectievermogen. Kinderen met ASS of ADHD hebben weinig reflectievermogen. Hooggevoelige kinderen vertonen soms impulsgedrag. Kinderen met ADHD vertonen constant impulsief gedrag.

“

Er is veel focus op uiterlijk gedrag, wat men soms herleidt tot 'het kind zal wel hooggevoelig zijn'.

”



Ontwikkeling

SOCIAAL-EMOTIONELE ONTWIKKELING & MENTALE WEERBAARHEID

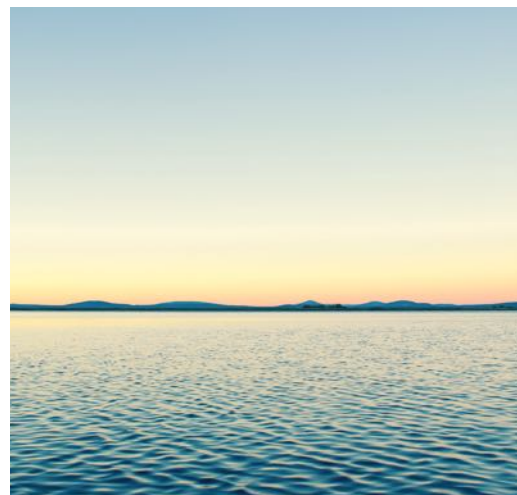
Anne Fermont

Eigenaar Praktijk Pink

Hooggevoelige kinderen lijken over het algemeen onzeker en verlegen. Dit is niet altijd waar. Wel hebben ze meer tijd nodig, om te observeren en zaken een plekje te geven. Sommige hooggevoelige kinderen vinden het moeilijk om voor zichzelf op te komen. Dit komt vaak omdat ze meer bezig zijn met wat de ander wil en nodig heeft, dan met zichzelf. De steun van een leerkracht hierbij is belangrijk.

Er zijn verschillende types hooggevoelige kinderen: extravert en introvert. Hooggevoelige kinderen zijn eerder overprikkeld (overbelast) dan andere kinderen. Je kan dit al zien bij baby's.

Lees verder op de volgende pagina





“

*Pink isn't just
a colour, it's an
attitude!*

”



Hooggevoelige kinderen ervaren eerder stress omdat ze alles intens beleven en zaken ongefilterd binnenkomen. Hierdoor hebben deze kinderen eerder fysieke klachten.

Als leerkracht is het belangrijk dat je congruent bent, dat je gevoel klopt met je boodschap. Hooggevoelige kinderen voelen tussen de regels door. Verbinding maken (energetisch) is zeer belangrijk.

TIPS

- Houd rekening met de plaats die je voor een hoog gevoelig kind kiest. Zij nemen gemakkelijk energie over van anderen en kunnen er moe van worden.
- Schermen in de klas zijn handig om een kind af te schermen van visuele prikkels. Bijvoorbeeld bij het maken van een toets.
- Koptelefoons. Erg veel hoog gevoelige kinderen hebben last van geluid. Zeker in combinatieklassen kunnen koptelefoons een aanwinst zijn.
- Een rustig beeld in de klas is belangrijk. Denk aan: dichte kasten en niet teveel aan de muren.
- Zorg voor een rustig hoekje waar een kind zich, wanneer nodig, kan terugtrekken. Bijvoorbeeld met een koptelefoon.
- RUST momenten. Pauzes zijn GEEN rustmomenten voor hoog gevoelige kinderen. Op het plein is het druk en tijdens eetpauzes is het vaak niet stil.

PINK VOOR ONDERNEMERS

In 2014 startte ik met “Kindercoachpraktijk PINK.” Ik wilde niets liever dan kinderen en jongeren helpen. Al gauw merkte ik dat ik veel aan het werken was, zonder daar betaald voor te krijgen. Als echte “redder” (een welbekend hulpverleners syndroom) deed ik álles om mijn klanten zo goed mogelijk te helpen. In 2015 ging ik in trajecten werken en er ging een wereld voor me open! Niet alleen was de samenwerking met mijn klanten veel prettiger, intensiever en meer in verhouding, ik kon ook groeien binnen mijn bedrijf! Mijn praktijk is inmiddels een begrip, niet alleen in Zeeland maar door het hele land. Ik besloot mijn expertise en ervaring te gieten in een jaarprogramma omdat ik iedere coach een bloeiende, onderscheidend en financieel onafhankelijke praktijk gun! Kijk voor het Pink Power Programma op de website.

“

**Ik heb het nog nooit
gedaan dus ik denk dat
ik het wel kan**

”

PIPPI LANGKOUS

Aanpak in de klas

VAN KLASINRICHTING TOT ONDERWIJS-BEHOEFTEN VAN HOOGSENSITIEVE KINDEREN

Lea Hendriks

Eigenaar Praktijk Begeleiden met gevoel & trainer bij Hooggevoelig heel gewoon

Mijn naam is Lea Hendriks en ik ben meer dan 25 jaar werkzaam in het basisonderwijs. Begonnen als groepsleerkracht, Intern Begeleider en nu als Ambulant Begeleider. Enkele jaren geleden heb ik me gespecialiseerd in hooggevoeligheid. Door de opleiding tot hooggevoeligheids-deskundige bij Hooggevoelig heel gewoon. In mijn optiek is hooggevoeligheid nog onderbelicht in het onderwijs. Ik merk dat leerkrachten er voor open staan, maar nog niet voldoende weten wat het dan precies is. Je kan als leerkracht, door de juiste aandacht te geven, de dag voor het hooggevoelige kind helemaal maken. Zie het kind, luister naar het kind en laat hem zelf aangeven wat voor hem werkt. Hierdoor begrijp je zelf het kind beter en voelt het kind zich ook begrepen. Een win-win situatie.





“

Ik heb als doel anderen te helpen leren omgaan met hun HSP / hooggevoeligheid. Ik wil meer acceptatie van hooggevoeligheid in de maatschappij realiseren.

”



IN DE PRAKTIJK

Kinderen, jongeren, hun ouders en volwassenen begeleid ik met hun hooggevoelig zijn. De meeste kinderen die bij mij komen hebben een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ze hebben een vol en druk hoofd waardoor ze zich niet goed kunnen concentreren tijdens het werken in de klas. Het eerste wat belangrijk is om aan te gaan werken is de ik-ontwikkeling. Het kind gaat op zoek naar zijn talenten en gaat daar weer in vertrouwen. Hierbij maak ik gebruik van Otto de Octopus of het Buitengewoon Mezelf Spel. Beide methodes zijn ontwikkeld door Hooggevoelig heel gewoon. Het kind is actief bezig met kleuren, knutselen, bouwen enz. en ondertussen praten we over wat het kind zo bezighoudt. Waardoor krijgt hij een vol hoofd? Wat zou jou helpen om niet zo'n vol hoofd te krijgen? Ik werk oplossingsgericht waarbij het kind zelf de oplossingen benoemt en gaat uitproberen.

OMGAAN MET PRIKKELS

Vaak komen er kinderen bij mij die door alle prikkels opstandig / boos worden. Ze kunnen het niet meer bol werken en hun manier om te ontladen is dan het boos worden. Belangrijk voor deze kinderen is het zichtbaar maken. Waar komt die boosheid vandaan? Geen één kind wordt boos omdat hij het leuk vindt om boos te worden. Er zit een reden onder. Ga op zoek naar die reden. Begrijp waarom het gebeurt. Die emotie mag er zijn. Kun je het ook op een andere manier uiten? Hoe dan? Wat werkt voor jou?

TIPS

- Koptelefoon, oortjes of rustgevend muziekje
- Study buddy, kantoortje waarmee de werkplek wordt afgeschermd
- Mogelijkheid om tijdens het zelfstandig werken een rustige ruimte op te zoeken
- Even kort tekenen of krassen na intensief werken
- Energizer voor de beweegdrang, gevolgd door down time
- Andere plek in de klas
- Springen op de trampoline
- 3 rondjes rennen op het schoolplein
- Grote krasbewegingen maken op een groot vel papier
- Stampen op de grond

“

Who says
we have to
grow up?

”

WALT DISNEY

Hooggevoelig en strong- willed?

KWALITEITEN, SCHADUWKANTEN EN BEHOEFTE

Janneke van Olphen

Eigenaar EnVie, Gevoelig Grootbrengen en auteur van 'Draakje Vurig', 'Draakje Vurig op school' en 'Het hooggevoelige kind met een sterke wil'.

Hooggevoeligheid maakt onderdeel uit van je persoonlijkheid. Het brengt zowel kwaliteiten als schaduwkanten met zich mee, waarbij bepaalde clusters van eigenschappen zichtbaar worden. Je kunt laaggevoelig, gemiddeld gevoelig of hooggevoelig zijn. Daarnaast kun je een lage wil, een gemiddelde wil of een sterke wil hebben. Iemand met een sterke wil wordt ook wel strong-willed genoemd. Een hooggevoelig kind, en al helemaal een hooggevoelig kind met een sterke wil heeft dus veel kwaliteiten in sterke mate. Ik werk met het model van de 'innerlijke familie' van Arienne Klijn. Ieder mens heeft 'kind eigenschappen' (innerlijk meisje/jongetje) en 'volwassen eigenschappen' (innerlijke vrouw/man). De kind eigenschappen zijn al aanwezig bij de geboorte, de volwassen eigenschappen zijn bij de geboorte in aanleg aanwezig en ontwikkelen zich in de loop van de jaren.





“
Zorg dat je verbinding
maakt.
”



HOOGGEVOELIGE KINDEREN

Een hooggevoelig kind kan sterk meeleven, kan sferen en emoties sterk aanvoelen en raakt daardoor eerder aangedaan dan een ander aangedaan is. Dit laatste wordt vaak verward met ‘sociaal-emotioneel nog niet rijp zijn’. Terwijl een hooggevoelig kind sociaal-emotioneel juist vaak een voorsprong heeft. Positieve invloeden (zoals een aai, knipoog, ergens in gezien worden), hebben een positief en lang aanhoudend effect op het welzijn van een hooggevoelig kind. Een positieve invloed is óók het zien en benoemen van de kwaliteiten van het hooggevoelig kind. Zorg ervoor dat je aansluiting maakt en dat je een hooggevoelig kind geruststelt nadat je boos of streng bent geweest voor een ander kind.

INNERLIJK MEISJE

Een hooggevoelig persoon heeft de kwaliteiten van het innerlijk meisje in sterkere mate dan gemiddeld. Het innerlijk meisje staat voor voelkracht. Kwaliteiten zijn o.a. eerlijk, open, puur, verbonden, aanpassingsgericht, invoelend, gevoelig en ontspannen. Schaduwkanten zijn claimend, dramaqueen, teleurgesteld, eenzaam, verdrietig, gespannen, angstig en verdrietig. Ze heeft behoefte aan harmonie in de verbinding. Als je de schaduwkanten ziet, dan weet je dat zij zich niet fijn en ontspannen voelt. Je kunt ook checken hoe het met het innerlijk meisje gaat door te kijken of zij ontspannen, gespannen, gestrest of overprikkeld is (stoplicht). Je kunt haar helpen ontspannen door te laten merken dat je er bent, te erkennen en gerust te stellen.

INNERLIJK JONGETJE

Een kind kan naast hooggevoelig, óók strong-willed zijn. Een strong-willed kind heeft de kwaliteiten van het innerlijk jongetje in sterkere mate dan gemiddeld. Het innerlijk jongetje staat voor wilskracht. Kwaliteiten zijn o.a. eigen wil, leergierig, ondernemend, energiek, nieuwsgierig, humorvol, creatief, vrolijk. Schaduwkanten zijn o.a. ongeduldig, grenzeloos, opstandig, treiterig, driftig, brutaal, dwars, clownesk, afgehaakt. Hij heeft behoefte aan autonomie en vrijheid. Als je de schaduwkanten ziet, dan weet je dat hij het niet zo naar zijn zin heeft. Bij hooggevoelige & strong-willed kinderen kunnen de schaduwkanten van het innerlijk jongetje óók een signaal zijn dat het innerlijk meisje zich niet fijn voelt. Je kunt checken hoe het met het innerlijk jongetje gaat door te kijken of hij energiek, verveeld of lusteloos is (energiemeter). Als een innerlijk jongetje ergens weinig energie van krijgt, dan kun je helpen door hem iets te bieden waar zijn nieuwsgierigheid naar uit gaat en/of door hem extra uitdaging te geven.

gratis Toolbox

Tips #1

HET KLASLOKAAL

Je krijgt maar liefst 18 tips voor de inrichting, structuur en organisatie in de klas.

Tools #1

OEFENINGEN

Ademhaling-, creatieve en krachtoefeningen verzameld, een kwestie van kiezen uit 9 soorten!!

Tips #2

COMMUNICATIE

Wat is belangrijk, wat doe je wel en niet? Je krijgt 18 tips voor de communicatie.

Tools #2

DO IT YOURSELF

Je kunt met deze 9 tips zelf aan de slag en je creativiteit inzetten om tools voor hooggevoeligheid te maken

Tips #3

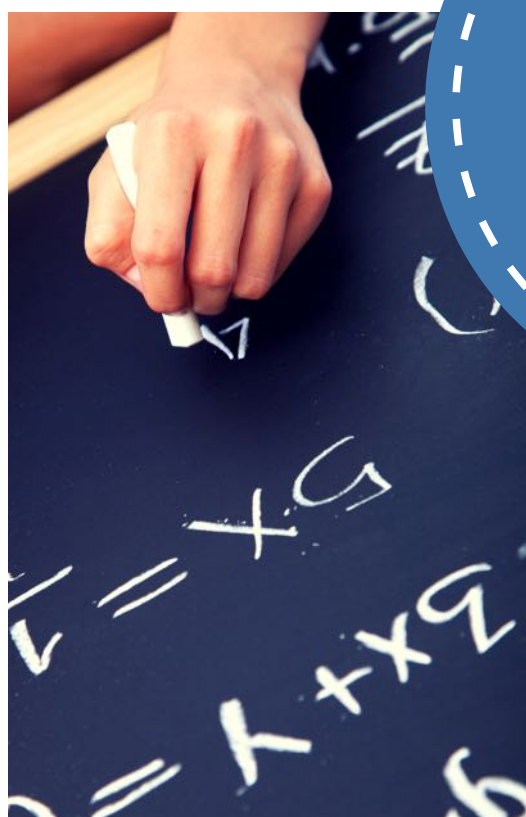
BOEKENTIPS

26 boeken die we aanraden voor kinderen én voor jou over hooggevoeligheid.

Tools #3

EHBO STAPPENPLAN

Wat doe je bij overprikkeling? Volg de 9 stappen en ga er goed mee én voorkom daarmee herhaling.



EXTRA:
POSTERS

achterin



TIPS #1

Het klaslokaal

01

RUSTIG & KLEUR

Het lokaal hoeft niet steriel en wit te zijn, liever niet! Materiaal (klok/ digibord) en werkjes kunnen rustig, geordend aanwezig zijn.

04

DIGIBORD

Hou de muren rondom het digibord zoveel mogelijk leeg, zodat de focus naar het bord kan gaan en niet afgeleid wordt door allerlei werkjes.

07

RUSTPLEK

Richt een plek in of buiten de klas in waar een kind zich terug kan trekken om overprikkeling te voorkomen, bijv. een leeshoek of tafeltent.

02

STOELPOTEN

Geluid van stoelpoten kun je dempen door een snee in (oude) tennisballen te maken en het uiteinde van de poot in de bal doen. Makkelijk & stil!

05

INGELIJST

Maak 1 groot vlak op de muur met een mooie lijst erom. Dit is de etalage waar de werkjes in hangen, de muur is verder vrij & rustig.

08

KAARTJE

Geef een hooggevoelig kind een kaartje dat hij op z'n tafel zet als hij rust nodig heeft, zodat hij 't niet hardop hoeft te vragen als hij dat lastig vindt.

03

RAMEN

Kies 1 raam om dingen op te hangen of te beschilderen i.p.v. alle ramen, of gebruik alleen de onderkant zodat de rest vrij blijft.

06

BEWEGING

Hang zo min mogelijk bewegende versiering/ werkjes aan het plafond of hang ze bij elkaar in een hoek zodat het verder rustig is.

09

VASTE PLEK

Zorg ervoor dat het hoogsensitieve kind een vaste plek aan een tafeltje in de klas krijgt, dat ook niet gewisseld wordt bij andere tafelgroepjes.



Het klaslokaal

10

KOPTELEFOON

Erg veel hooggevoelige kinderen hebben last van geluid. Zeker in combinatieklassen kunnen koptelefoons helpen.

13

DROODELEN

Dit zijn krabbeltjes maken op papier terwijl je luistert. Dit helpt veel (hooggevoelige) kinderen om zich goed te concentreren.

16

TIJD

Maak lineaire tijd zichtbaar met een timer of kleurenklok. Hooggevoelige kinderen leven over het algemeen met (alleen) besef van intuïtieve tijd.

11

SCHERMEN

Schermen in de klas zijn handig om een kind af te schermen van visuele prikkels. Bijvoorbeeld bij het maken van een toets.

14

STRUCTUUR

Vaste structuren gebruiken in de klas, bijvoorbeeld synchroon uitdelen: alle nummers 4 van de tafels pakken de boeken.

17

BOEKEN

Bied (prenten)boeken aan over hooggevoeligheid of zet ze in je klassenbieb. Laat de mooie kanten ervan zien en spreek ze uit!

12

VRAGENSCHRIFT

Vragenschrift op tafel of in het laatje voor uitgestelde aandacht. Kinderen schrijven hier hun vraag in totdat de juf bij hen is.

15

ROOSTERS

Rooster zichtbaar maken en daar in grote lijnen naar werken. In het rooster wegvegen of bijschrijven als er iets verandert.

18

VERANDERING

Kondig veranderingen op tijd aan, verwoord ze en maak ze zichtbaar. Ga veranderingen niet uit de weg, ze horen nu eenmaal bij het leven.



TIPS #2

Communicatie

01

ERKEN

Erken het kind zoals het is, bevestig het en benader het vanuit een positieve houding. Luisteren en het gevoel er te mogen zijn, zijn belangrijk.

04

VERBINDING

Ze leggen graag verbinding tussen thuis en school, dat geeft een veilig gevoel. Laat ze dus over en weer iets meenemen en geef 't aandacht.

07

GROTE GEHEEL

Hoogsensitieve kinderen zijn meer gericht op het grote geheel, waardoor ze details beter begrijpen als ze een plek hebben in een ruimere context.

02

VRAAG

Angstig, verdrietig, boos kind? Stel uitnodigende vragen en vul het niet in. Geef eerst ruimte en vraag dan rustig en oprecht.

05

LAAT TIJD LOS

Presteren onder de druk van tijd zorgt extra voor stress en lagere scores dan dat er geen tijdsaspect is. Probeer dat los te laten en bekijk 't resultaat.

08

IN DE GATEN

Hou het kind in de gaten. Blijft het dicht bij jou? Wil het niet van de plek af? Huilt het naast een bepaald kind? Dit zijn signalen van gebrek aan ordening en niet veilig voelen.

03

STRUCTUUR

Zorg voor zoveel mogelijk structuur en duidelijkheid in de dag, orde en overzicht. Structuur geeft houvast en veiligheid.

06

VISUEEL

Deze kinderen denken meer visueel-ruimtelijk waardoor naast woorden ook beelden aanbieden veel helpt in focus, begrip en concentratie.

09

VASTE PLEK

Een vaste plek in de klas helpt, want bij wisseling van plek hebben ze snel stress en onrust. Vaste plek biedt houvast en veiligheid, en ook rust in de klas.



Voor
kinderen



TIPS #3

Boekentips

DRAAKJE VURIG

Janneke van Olphen
& Josina Intrabartolo

DRAAKJE VURIG OP SCHOOL

Janneke van Olphen
& Josina Intrabartolo

KABOUTER LANGMUTS

Josina Intrabartolo

RELAXKLETS

Florien van der Aar

KINDEREN & OUDERS

Hooggevoelig heel gewoon

DE KLEUR VAN EMOTIES

Anna Llenas

HOOG SENSITIVITEIT SURVIVAL GIDS

An Michiels & Luc Descamps

BANG MANNETJE

Mathilde Stein & Mies van Hout

DAN ZEG IK TOCH GEWOON "NEE"

Ilona Iammertink & Lucie Georget

HELP IK VOEL ZOVEEL

Carla van Wensen

HET MOOISTE INDIANEN VERHAAL

Josina Intrabartolo

HET HOOG SENSITIEVE KIND

Elaine Aron

HET HOOGGEVOELIGE KIND MET EEN STERKE WIL

Janneke van Olphen

HOOGSENSITIEVE KINDEREN

Esther Bergsma

DE GIDS OVER HOOGGEVOELIGE KIDS

Josina Intrabartolo
& Leonie Le Doux

DE GIDS OVER PRIKKELVERWERKING BIJ KIDS

Scrivo media

PROFESSIONALS

Hooggevoelig heel gewoon

GEVOELIGHEID IN DE KLAS

Gerarda van der Veen

LEVEN MET HOOG GEVOELIGE KINDEREN

Susan Marletta Hart

HOOGSENSITIEF

Elke van Hoof

VOLWASSENEN

Hooggevoelig heel gewoon

HOOGGEVOELIGHEID EN STRESS

Susan Marletta Hart

HET HOOGSTIMULATIEVE KIND

Gerarda van der Veen

MIJN KIND IS HOOGGEVOELIG

Linda T'Kindt & Ilse van den Daele

HOOG SENSITIEVE PERSONEN

Elaine Aron

WEGWIJS IN HOOGGEVOELIGHEID

Gerarda van der Veen

WIEBELEN EN FRIEMELEN

Monique Thoonsen
& Carmen Lamp



Tools #1

Oefeningen

01

ADEMHALINGS-OEFENINGEN

Om te ontspannen, zowel fysiek als in je hoofd. Dit is een tool die je altijd bij de hand hebt en snel helpt.

02

STEVIG STAAN OEFENINGEN

Zorgen ervoor dat je geaard bent, minder snel omver bent van wat er gebeurt en stevig in je schoenen staat.

03

AFSCHERMINGS-OEFENINGEN

Bijvoorbeeld een stolp of ei, met als doel om te zorgen dat prikkels minder hard binnenkomen.

04

ONTSPANNINGS-OEFENINGEN

Loslaten in je lijf en hoofd door bijvoorbeeld muziek, stilte of een begeleide meditatie.

05

YOGA OEFENINGEN

Er zijn veel makkelijke oefeningen die snel helpen om te ontspannen, soms juist door inspanning.

06

KRACHT OEFENINGEN

Voor veel kinderen is het fijn om je lijf aan te spannen of te duwen (tegen een muur) om daarna vanzelf te ontspannen.

07

CREATIEVE OEFENINGEN

Iets moois maken en met fijne materialen werken kan nieuwe energie en ontspanning geven.

08

DENK OEFENINGEN

Creativiteit & ontspanning kan ook juist in puzzels of denkspelletjes zitten en fijn zijn voor een aantal kinderen.

09

BEWEGEN EN ENERGIZERS

Even rennen, springen, tenen aantikken en omhoog jumpen, noem het maar. Regelmatig bewegen is fijn!



DIY - Do It Yourself

Mind Jar

Een pot + water + glitters + glitterlijm = Mind Jar. Schud met de mind jar en blijf kijken naar hoe de glitters steeds rustiger bewegen en zakken. Het helpt om te ontspannen.

Sensoryplay Cocon

Een zakje met verf erin, dienblad met een laagje suiker om erin te schrijven, bak met veertjes. Pinterest staat echt vól met tips. Voelen wordt zo leerzaam & ontspannend!

Een plek om terug te trekken heb je zo gemaakt met wat kussens, een klamboe en een rustige plek. Of kijk bij Ikea voor een stoel die je dicht kunt doen. Simpel en erg effectief!

Tafeltent

I-de-aal om een cocon en rustplek te creëren terwijl de kinderen in de klas blijven en je het overzicht hebt. Staat nog leuk ook! Zo gemaakt, of misschien wel tweedehands te koop. Kijk op Pinterest voor inspiratie.

Moodboard Yoga

Canvas, papier of juist kartonnen/houten letters van de naam, tijdschriften en plaatjes en plakken maar! Rondom vragen/thema's: Wie ben ik, Wat hoort bij mij, Hooggevoeligheid, Talent, Dromen, etc.

Op pinterest vind je veel oefeningen, filmpjes en ook tips voor yoga in de klas. Stel zelf oefeningen samen of gebruik de spinner yoga kaart om oefeningen te kiezen. Er zijn ook veel oefeningen staand of op een stoel te doen.

Emotie meter

Kijk met elkaar bij de meter hoe het is. Iedereen kan z'n knijper verschuiven als het minder goed gaat. Duidelijk en transparant voor iedereen hoe het is, zonder dat het zwaar of ingewikkeld wordt.

Mindfulness

Net als yoga is ook hierover veel te vinden op Pinterest. Combineer het met ervaren zoals met Sensory Play en dan in stilte zodat kinderen leren te genieten van het moment en de rust.

Kracht voorwerp

Een krachtvoorwerp, zoals een stok of steen versier je en je legt er je kracht in. Het herinnert je aan je kracht als je die even kwijt bent. Tip: krachtstok pakket van Hooggevoelig heel gewoon (site)



Al deze tips vind je terug op o.a.

op de Pinterestpagina van Hooggevoelig heel gewoon, met name op het bord 'Tips, Tricks & Tools'

EHBO

Eerste hulp bij overprikkeling

1: Herken

Als een kind overprikkeld is en heftig reageert zie je stressreacties: vechten, vluchten, bevriezen. Herken dit, erken de heftigheid en onthoud: overprikkeling is voor niemand fijn.

4: Adem

In de overprikkeling is het lichaam in stress en is tot rust komen nodig. Ga nog niet praten of om uitleg vragen, corrigeer niet maar laat 't kind tot rust komen. Gebruik adem- of ontspanningsoefeningen.

7: Voorkom

Kijk samen met het kind naar de signalen en wat jullie in het vervolg anders kunnen doen zodat de overprikkeling niet komt. Wat doe je als je merkt dat je hoofdpijn krijgt? Even de klas uit kan helpen.

2: Eruit

Doorbreek de stressreactie door het kind uit de situatie te halen en in een rustige omgeving tot rust te laten komen. Door stil te zitten of juist door te bewegen en te uiten wat eruit moet.

5: In kaart

Breng samen met het kind in kaart wat er gebeurde. Dit kan door te praten, 't kind het te laten tekenen of uitbeelden. Benoem vooral 't gedrag, niet de persoon. Vraag door en luister oprecht naar het kind.

8: Pauze

Leer het kind vaardigheden die de volgende keer kunnen helpen als 't merkt dat 't overprikkeld raakt. Pauze en cooling down is belangrijk, hoe zorgt het kind daar zelf voor en wat kun je doen?

3: Cool

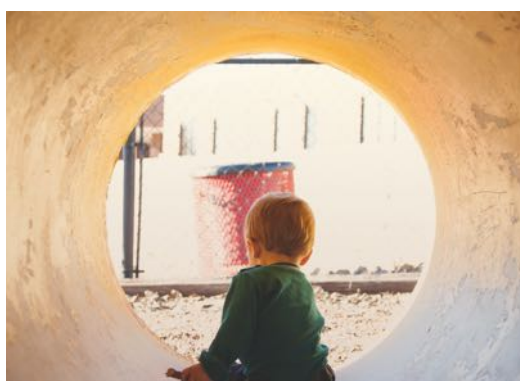
Fysiek doorbreek je de stressreactie door een natte handdoek in de nek te leggen of polsen onder de kraan te houden. Let op, doe dit niet zomaar, dan schrikt het kind. Laat het kind 't zelf doen.

6: Signalen

Herleid wat eraan vooraf ging. Wat waren de 3 stappen die voor de overprikkeling zaten? Wat merkte het kind? Denk aan teveel geluid, hoofdpijn, buikpijn, moe, niet kunnen opletten. Gebruik dit als tools om 't in 't vervolg te voorkomen.

9: Succes

Check daarna hoe het is, of het nog wat nodig heeft en vier vooral als het goed gaat. Bespreek wat het kind al doet wat helpt en wat het nodig heeft. Bekrachtig het positieve!





“

Fantasie is
belangrijker
dan kennis,
want kennis
is begrensd.

”

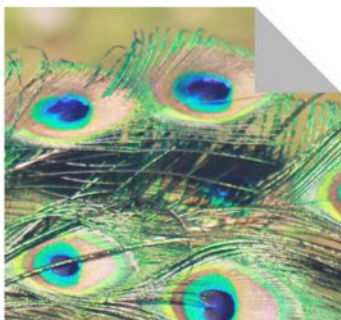
ALBERT EINSTEIN

6 KENMERKEN
HOOGGEVOELIGHEID /
HOOGSENSITIVITEIT
+ 3 TIPS



EMPATHIE

MAKKELIJK MEE/AANVOELEN



WAARNEMEN

DETAILS & DIEPER VERWERKEN



RECHTVAARDIG

STERK - "HET MOET KLOPPEN"



ME & DOWN
TIME

REGELMATIG RUST & OPLADEN



OVERPRIKKELD

SNELLER STRESS ERVAREN



CREATIEF

IN DENKEN EN/OF DOEN

Tip #1



RUST & PAUZE

VAAK KORT I.P.V. SOMS LANG

Tip #2



IK VERSTERKEN

ONTWIKKEL JE IK-KRACHT

Tip #3



HANDLEIDING

HERKEN, ERKEN EN DEEL

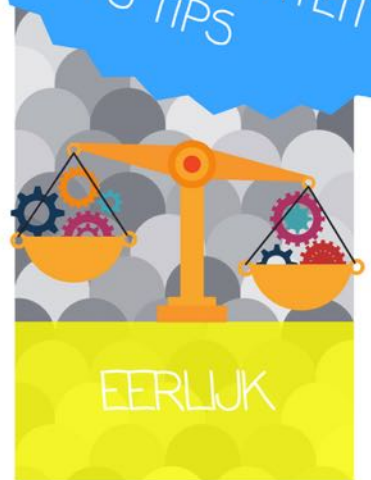
6 KENMERKEN
HOOGGEVOELIGHEID /
HOOGSENSITIVITEIT
+ 3 TIPS



MEEVOELEN



OOG VOOR DETAILS



VERANTWOORDELIJK GEVOEL



ALLEEN OF SAMEN WANNEER JE WIL



PRIKKELBAAR, VERMIJDEND



DENKEN EN DOEN



VAAK KORT IN PLAATS VAN SOMS LANG



WIE BEN IK



SCHRIJF JE EIGEN HANDLEIDING

