

## Voorgesteld draaiboek Sensikids ouder cursus

---

We vinden het fijn als je onderstaande tekst leest voor je verder leest.

Om cursusbijeenkomsten voor *ouders* te organiseren kan gebruik worden gemaakt van al het Sensikids materiaal, te weten: alle werkvormen, de informatie op de digitale pagina's en de inhoud van de werkboeken.

Het is niet toegestaan om bovengenoemde materialen te gebruiken voor online cursussen en ook is het niet toegestaan om de genoemde materialen *digitaal* te delen met deelnemers aan je bijeenkomsten. Je kunt alles uitprinten en meegeven aan de ouders.

Op al onze materialen rust **copyright en beeldrecht**. Als je een licentie bent aangegaan kun je de materialen ongevraagd benutten in bijeenkomsten met ouders.

Het is echter niet toegestaan om de hierboven genoemde materialen te gebruiken in trainingen aan professionals, zoals leerkrachten, jeugdwerkers en andere professionals in het werkveld rondom de HSK's.

Wil je de bovengenoemde materialen in dat geval gebruiken? Dan wordt je licentie aangepast naar een zakelijke licentie. Informatie daarover kun je ontvangen via [wijzeouders@hotmail.com](mailto:wijzeouders@hotmail.com)

Voor de bijeenkomsten met ouders zijn we uitgegaan van het werkboek Hooggevoelige kinderen opvoeden, de digitale lesbrieven en onze Sensikids protocollen.

Het is niet meer de bedoeling om deze bijeenkomsten Wijze Ouder cursus te noemen. Vanaf vorig jaar noemen we al onze cursussen liever Sensikids cursussen. De naam Sensikids is geregistreerd als merk. Je mag deze naam gebruiken zolang je een jaarlicentie bent aangegaan met Praktijk Wijze Ouders/Uitgeverij De Liefde.

Bij deze een verzoek aan deelnemers die al langer betrokken zijn bij ons: Gebruik met je werk met de kinderen s.v.p. de nieuwe materialen, dus de werkboeken en digitale materialen (die je kunt downloaden met een inlogcode). Werkboeken kun je bestellen via [www.uitgeverijdeliefde.nl](http://www.uitgeverijdeliefde.nl) Alle andere werkboeken die je kreeg in de trainingen zijn verouderd. Ze passen niet meer bij Sensikids anno 2020.

Heel veel succes met het mooie werk met de hoogsensitieve kinderen!

Sylvia van Zoeren  
Rob Boubier

Praktijk Wijze Ouders/Sensikidsopleidingen  
Uitgeverij de Liefde

Januari 2020

De bijeenkomsten kunnen ook los worden aangeboden als workshop of lezing aan ouders.

In dit voorgestelde draaiboek gaan we uit van vier bijeenkomsten van 2 - 2,5 uur.

Onderwerpen per bijeenkomst:

### **Eerste bijeenkomst**

Hoogsensitiviteit bij kinderen in het algemeen

### **Tweede bijeenkomst**

DOES: Prikkelverwerking, stress en overprikkeling

### **Derde bijeenkomst**

Diepgaande verwerking die lijkt op beelddenken (wij noemen het liever sensitief denken)

### **Vierde bijeenkomst**

Over positieve communicatie en juiste afstemming

Om deze bijeenkomsten voor te bereiden kun je de inlogpagina's openen als lid van Platform Sensikids. <https://www.sensikidsopleidingen.nl/noord-holland>  
Je logt in met de inlogcode die iedereen ontvangt per 1 februari 2020.

Je vindt er de tegels met achter elke tegel een onderwerp.  
Daar kun je je inlezen, video's vinden en de presentaties en lesbrieven vinden die je kunt gebruiken.

Het is toegestaan om *de inhoud* van deze tegels te gebruiken. Dus je kunt de video's tonen, en de oefeningen voor ouders uitprinten om te gebruiken tijdens je bijeenkomsten. Je kunt tevens de lesbrieven downloaden en uitprinten als je dat fijn vindt en aan de ouders meegeven. Je kunt uiteraard ook volstaan met een uitdraai van de presentatie die je gaf.

Nogmaals: het is niet toegestaan om digitaal onze materialen of lesbrieven met ouders/leerkrachten uit te wisselen, via de mail of via online cursussen zonder onze toestemming.

Je maakt je eigen presentaties. Dit is van belang omdat je in je eigen taal praat en bovendien neem je alle stof nog eens door. Zo kom je goed beslagen ten ijs!

## Eerste bijeenkomst

---

### Kennismaken

Wie is zelf hoogsensitief? Noteer dit voor jezelf. Je kunt zo de energie in de groep beter in de gaten houden.

Zijn er vragen onder de deelnemers die we kunnen meenemen gedurende de bijeenkomsten? Laat de deelnemers deze opschrijven op post it papiertjes en opplakken op een flapaover. Je kunt naar aanleiding van deze vragen in de komende bijeenkomsten erop terugkomen, nadat je je hebt voorbereid.

Korte presentatie: doelstellingen van de bijeenkomsten (die formuleer je zelf) en de inhoud/onderwerpen globaal

Iedere deelnemer schrijft op post-its wat volgens hem/haar kenmerken/talenten zijn van het hoogsensitieve kind. Deze blijven zichtbaar hangen en kunnen elke bijeenkomst terugkomen.

Afronding: Iedereen vertelt kort waarom hij/zij deze specifieke kenmerken/talenten heeft opgeschreven.

Introductie over hoogsensitiviteit. Je kunt een presentatie geven over Aron en de kenmerken DOES. Vergeet niet al te melden dat 70% introvert is (pauze to check) en 30% extravert (eropaf)

Video (de keuze is of de video van het interview met Aron door Annelyn de Boer of de video van klasse.be. Beiden vind je resp. op de digitale pagina's Doelstellingen of DOES.

Interactie: vertellen we het kind zelf dat het hoogsensitief is?

Wie heeft een pauze to check kind? Wie een eropaf kind? Als korte introductie maak je een overzichtje over de twee temperamenten, en vraag je of ouders hun kind hierin herkennen.

Geef tips of een korte presentatie waar je rekening mee kunt houden voor deze kinderen. Je kunt eventueel de presentatie '2 types hoogsensitiviteit' aanhouden die je op de digitale lesbriepagina over temperament vindt.

Zie de lesbriepagina '2 types hoogsensitiviteit'.

Probeer specifieke tips die je geeft of die men elkaar geeft te noteren. Mail ze naderhand. Je kunt ook vragen of een deelnemer je hierbij helpt.

Neem na afloop de bijeenkomst zelf op je gemak door en noteer welke eventuele opmerkingen en vragen het verdienen om de volgende keer op terug te komen.

Doe de ontspanningsoefening Vuist Vlinder, bespreek het effect ervan. Vertel welke onderwerpen je de volgende keer wilt bespreken.

## Tweede bijeenkomst

---

Evalueer de vorige bijeenkomst en vraag of men al baat had bij de informatie die je de eerste keer gaf.

Inhoud deze keer: prikkelverwerking en stress.

Prikkelverwerking is een proces dat in het zenuwstelsel plaatsvindt. Zintuigen geven informatie door en deze moet door de hersenen worden gesorteerd op belangrijk of onbelangrijk en naar de juiste gebieden in de hersenen worden doorgestuurd.

Maak een korte presentatie over prikkelverwerking met wat je zelf al weet. Het gaat makkelijker als je alleen informatie doorgeeft die je al kent. Je zult merken dat je door te vertellen aan anderen ook veel zelf leert. ☺

Probeer iets te vertellen over het driedelig brein:

1. Het automatische brein (reflexen)
2. Het dierlijke brein (primaire emoties)
3. Het denkende en beslissende menselijke brein (Neo cortex)

Print ter ondersteuning de afbeelding uit over de diverse functies van het brein. Zie de lesbriefpagina 'Oefeningen met ouders'

Bij prikkelverwerking zijn de eerst twee breindelen altijd als eerste betrokken. De groep sensitieve kinderen kunnen nog sterk reageren vanuit een reflex en kunnen intense emoties ervaren. (Denk hier weer aan een verwijzing naar DOES)

Vertel iets over de zintuigen, welke er zijn:

1. Ogen
2. Oren
3. Mond en neus
4. Huid
5. Evenwicht
6. Bewegingszintuig

Vertel dat de meeste HS kinderen tactiel gevoelig zijn, visueel ingesteld en soms geluiden te hard vinden binnenkomen of last hebben met het evenwicht. Het evenwichtszintuig is nauw verbonden met de ogen, het zal altijd reageren op informatie die de ogen doorgeven.

Ook zijn sommigen HSK's zeer gevoelig voor geuren. Ze kunnen echt uit hun doen raken of misselijk worden (de primaire reactie walging wordt aangezet in de hersenen)

Het bewegingszintuig kan altijd worden ingezet als er stress is. Maak een kort overzicht stress verschijnselen: niet meer kunnen denken (de neo-cortex wordt tijdelijk uitgeschakeld) lichamelijke reacties: bleek worden of juist rood aanlopen, verhit zijn, natte handen, opgetrokken schouders.

Primaire reacties zorgen voor intens emotionele reacties bij HSK's. Deze reacties volgen op informatie die wordt gehoord gezien en die wordt herinnerd. Ze komen voort uit het limbisch systeem. Verwijs hier weer naar DOES (Emotionele intensiteit)

1. Angst
2. Woede
3. Verdriet
4. Vreugde
5. Walging

Dit zijn primaire emoties. Ze komen als een *automatische* reactie op gebeurtenissen. Kinderen zijn hun hersenen nog aan het ontwikkelen. Dit betekent dat kinderen niet – net als de volwassenen – hun primaire emoties al kunnen reguleren en de reactie op een impuls al kunnen uitstellen. Door dit mee te geven ontstaat er mogelijk meer begrip op de intense emotionele reacties van HSK's.

Doe de zintuigenoefening met de deelnemers waarbij alle zintuigen worden aangesproken en bespreek deze na. Wat voelden ze? Hoe vinden ze het dat anderen er echt veel last van hadden? Wat kunnen ze nu doen als ze merken dat hun kind stress aan het opbouwen is?

Vul de Stressladder in en bespreek na.

Wat kunnen ze nu doen als ze merken dat hun kind stress aan het opbouwen is? Laat iedereen op een post-it schrijven wat hun strategie is als hun kind overprikkeld is. Zo kan men van elkaar leren.

Vertel iets over de sensitiviteit en de schrikreflex. Vertel iets over het schrikprotocol en oefen de ademhalingsoefeningen uit Ik ben Oké!

Sluit af met de wijze ouder grondingsoefening:

Deze oefening werkt met diepe druk. Het bewegingszintuig en het diepere tactiele zintuig worden hier geactiveerd waardoor de hersenen gaan kalmeren. Het bewegingszintuig geeft signalen door naar het limbisch systeem waardoor andere prikkels minder effect hebben.

De braingym oefening In de Knoop/Uit de knoop heeft een zelfde effect. Je vindt de oefening op de lesbrief pagina oefeningen voor ouders.

Afsluiting/vragen

Wat volgende week aan de orde komt.

## Derde bijeenkomst

---

Evalueer de vorige bijeenkomst

Wie heeft baat gehad bij de informatie die je gaf.

Laat ouders iets vertellen als ze hebben gemerkt dat hun aanpak anders werd of dat hun kind anders reageerde.

Deze bijeenkomst gaat over de diepgaande verwerking.

Start dus weer met DOES. **Diepgaande verwerking**

Uit breinonderzoek is gebleken dat er in de hersenen van HSP's en HSK's meer dan gemiddeld meerdere breindelen betrokken zijn bij de verwerking van prikkels. Met name bij sociale en emotionele gebeurtenissen is dit het geval bij de groep hoogsensitieve volwassenen en kinderen.

De spiegelneuronen zijn de brug naar het deel van onze hersenen waar onze empathie huist. We zien niet alleen dat iemand zich verdrietig voelt, we zoeken ons zelf verdrietig. Daarnaast gaan we zoeken naar de redenen waarom de ander verdrietig kan zijn, hoe we dat kunnen oplossen, wanneer we zelf te maken hadden met verdriet etc. Onze herinnering speelt dus ook een belangrijke rol bij het verwerken van wat we zien, horen, beleven.

Ook beelddenken is heel associatief. Toch lijkt het er op dat het niet precies dezelfde denkwijze is als de sensitieve diepgaande wijze van verwerken waar we het steeds over hebben in onze lessen.

Maar omdat er aantal overeenkomsten is kan het wel helpen om meer te weten over beelddenken, vooral ook omdat kinderen er tot hun tiende jaar over kunnen doen om het beelddenken om te vormen naar volledig taaldenken.

Onderzoek is nog vers en we kunnen in dit geval niet veel werenschappelijk onderbouwen.

Maak zelf een presentatie over beelddenken en vermeld bovenstaande vooral. Want we willen niet hebben dat een kind een label krijgt als beelddenker en daardoor voor eeuwig denkt dat daarom rekenen niet makkelijk gaat, of technisch leren lezen moeizaam gaat.

Je kunt in dit geval de ouders een video van Tineke Verdoes laten zien:

<https://www.leraar24.nl/69497/denken-in-beelden-introductie/>

En je presentatie maken naar aanleiding van een blog van Anneke Bezem, specialist beelddenken:



<https://beeldenbrein.nl/kenmerken-van-beelddenken/>

Belangrijkste tip voor ouders:  
Geef de kinderen de tijd en volg hun ontwikkeling!

Weet dat jongens en meisjes verschillen in hun ontwikkeling. Meisjes praten veel makkelijker omdat zij sneller verbindingen tussen beide hersenhelften ontwikkelen, en eerder toegang hebben tot hun spraakcentra in de hersenen. Meisjes kunnen daardoor ook veel sneller taken uitvoeren, ordenen en structureren en emoties reguleren.

Zeg niet: 'Je bent een beelddenker, dus...',  
Zeg liever: "Jouw interesse gaat nu nog naar andere dingen, zoals spelen, of voetballen. Ik weet zeker dat jij over een niet al te lange tijd ook goed kan schrijven en lezen, rekenen etc. Je hebt de tijd. Ik beloof je dat ik in de gaten houd en als je het echt moeilijk krijgt zullen we er iets aan doen."

Vertel de leerkracht dat je vermoedt dat je kind beelddenkend is en trager de omvorming naar taaldenken doormaakt. En dat je er op vertrouwt dat het later wel kan aansluiten.

Wees enthousiast en speel met je kind.

Meestal zijn beelddenkers echte doeners. Bezoek musea, doe bordspelletjes, kook met recepten, ontdek hoe je met de trein en bus ergens komt. Alles waarbij de uitvoerende taken worden versterkt helpt en het kan op speelse wijze gebeuren!

Wees helder en rechtvaardig.

Leer het kind flexibel om te gaan met veranderingen.

In het boek de Jonge beelddenker (op de leeslijst) van Tineke Verdoes vind je veel meer mooie tips.

Lees het door en kom steeds meer te weten over deze veelvoorkomende leerstijl bij basisschoolkinderen.

Laat ouders de test beeldenken invullen en bespreek na.

Je kunt ook het specifieke hoofdstuk over beelddenken uit het werkboek 'Ik doe het anders' gebruiken voor deze bijeenkomst.

## Vierde bijeenkomst

---

Inhoud: communicatie met het hoogsensitieve kind

### **Vierde bijeenkomst**

Maak een keuze:

1. Over positieve communicatie
2. Feedback geven
3. Over complimenten
4. Juiste afstemming (Dabrowski bespreken, Kolb of Meervoudige intelligentie)
5. Omgaan met woede
6. Valkuilen van de HS ouder (Kernkwadrant maken)

Ontspanningsoefening of visualisatie de Zintuigenboom

De O jee en Oke! kaarten positieve gedachten gebruiken

Afsluiting: schrijf op een post-it papiertje de belangrijkste zaken die je hebt geleerd tijdens deze bijeenkomsten. Bekijk met de groep de papiertjes die je op een flapover plakt

Evalueer.

Wie heeft baat gehad bij de informatie die je gaf.

Laat ouders iets vertellen als ze hebben gemerkt dat hun aanpak anders werd of dat hun kind anders reageerde.

### **Kies je er voor iets te vertellen over positieve communicatie?**

Gebruik eventueel de factsheet positieve bevestiging die je kunt downloaden op <https://www.sensikidsopleidingen.nl/downloads>

Bekijk samen de video:

[https://www.youtube.com/watch?v=ikc5eto0VW0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=ikc5eto0VW0&feature=emb_logo)

Vergeet niet iets te vertellen over feedback.

Toon de video waarin een juf voorleest uit een boek voor kinderen over dit onderwerp:

<https://www.youtube.com/watch?v=fzD0GUZHGJo>

### **Kies je voor een presentatie over afstemming?**

Leg uit dat er verschillende leerstijlen zijn. Probeer er samen achter te komen welke stijl de ouder heeft en hoe deze stijl zich verhoudt met die van het hoogsensitieve kind. (Kolb test) Je kunt de Kolbtest laten invullen in de tijd die tussen de derde en vierde bijeenkomst in ligt.

Laat een video zien: bijvoorbeeld de video over meervoudige intelligentie.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=SSYpxBBTr5k&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=SSYpxBBTr5k&feature=emb_logo)

Vraag of de ouders hun kind herkennen.

Bespreek mogelijkheden om het kind de juiste begeleiding te bieden.

Je kunt er ook voor kiezen om een presentatie te maken over de vijf verschillende overprikkelbaarheden. (Dabrowski)

Je kunt een test laten invullen door de ouders, deze vind je op de pagina Draaiboek ouders.

En je kunt op de Lesbrieff pagina over Dabrowski een overzichtelijk pdf bestand vinden met communicatietips voor de specifieke overprikkelbaarheden. Deze tips zijn erg praktisch om door te geven aan ouders.

### **Kies je voor een presentatie over omgaan met woede?**

Bereid je dan voor met de tips daarover van de betreffende lesbrieffpagina. Doe vooral de *wijze ouder grondingsoefening*.

Of kom terug op de overprikkeling en woede als ontlading.

Stel de vraag: hoe gaan de ouders om met woede? Hoe gaan ze om met hun eigen woede? Doe de Energy Switch.

Doe een ontspanningsoefening (of de visualisatie Zintuigenboom in het kort) of oefen met de kaartjes van O jee naar Oké! denken.

Sluit af met post-its waarop de ouders de belangrijkste eyeopeners voor zichzelf op hebben geschreven. Bespreek dit centraal.

## **Oefeningen die je kunt gebruiken in bijeenkomsten met ouders:**

**Kwaliteiten poll:** geef een cijfer van 0-10 aan de kwaliteiten die horen bij hoogsensitiviteit en krijg zo een overzicht van de kwaliteiten van je kind. De oefening kun je uitprinten en aan de deelnemers geven om in te vullen.

### **Meervoudige intelligentie:**

Ouders komen meer te weten over de voorkeuren van hun kind als je uitleg geeft over de theorie van Howard Gardner. Veel basisscholen werken al met deze theorie.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=SSYpxBBTr5k>

De sheet vind je op de pagina Tips voor ouders

**Kerkwadrant maken:** elke kwaliteit kent zijn valkuilen en allergieën. Zoek naar de uitdaging om er een succes van te maken. Voor de ouder zelf leuk om te doen. Bovendien krijgen ze een ander beeld van eventueel negatief gedrag van hun kind. Wellicht wordt de kwaliteit te veel van het goed ingezet.

Video over kernkwadrant:

<https://www.youtube.com/watch?v=y6eTVTY71c0>

Het bijbehorende document vind je op de pagina tips voor ouders

### **Prikkelende oefeningen:**

Vicky Vos Vermeulen leerde opvoedcoaches met de zintuigenoefening te werken. Door deze oefening kunnen ouders ervaren hoe het is al alle zintuigen worden aangesproken. Je vindt de oefening op de pagina Tips voor ouders.

Ook is er een aandacht oefening. Als je spreekt met ouders over concentratie dan is het woordje aandacht ons uitgangspunt. In het woordje zitten de woordjes denken aan. Waar je aan denkt, daar ben je met je aandacht. Een leuke aandachtsoefening om met ouders te doen staat in hetzelfde document met de naam 'zintuigenoefeningen'. Daag ouders uit om hun concentratievermogen eens onder de loep te nemen, en thuis taakjes te laten uitvoeren door de kinderen waarbij gelet wordt of het kind iets afmaakt. Combineer het met ons aandachtprotocol.

**Kolbtest:**

Er zijn verschillende leerstijlen. In een gezin kunnen alle door Kolb genoemde leerstijlen voorkomen, en dat kan voor een mis-match in communicatie zorgen.

Als je ouders de test laat invullen komen ze er achter dat iedereen een ander perspectief kan hebben, of op een andere wijze nieuwe dingen leert. Je vindt de Kolbtest ook op de pagina voor ouders. Deze test kun je ook mailen zodat je de laatste bijeenkomst deze test kunt bespreken met de deelnemers.

Overigens zijn de theorieën van Kolb en Gardner omstreden in de wetenschap. Maar ze helpen wel om inzichten te krijgen!

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Yc49sROv5o>

Digitale test:

<https://www.123test.nl/leerstijl/>

**Beelddenken:**

Op de digitale pagina over beelddenken vind je informatie om je voor te bereiden op het doorgeven van kennis over deze denkwijze/leerstijl.

Beelddenken lijkt op sensitief denken: waarmee we de diepgaande wijze van verwerken van informatie bedoelen.

Informatie over beelddenken moet dus altijd gepaard gaan met de visie dat meer weten over de visueel ruimtelijk leerstijl handig is om de HSK te kunnen begrijpen in diens sensitieve denkwijze., maar dat het niet 1 op 1 gelegd kan worden op de diepgaande sensitieve denkwijze.

Daarnaast is het belangrijk dat je vermeldt dat alle kinderen in aanvang beelddenker zijn en dat het tot het tiende jaar kan duren dat beelddenken is omgevormd naar taaldenken.

Video:

<https://www.leraar24.nl/69497/denken-in-beelden-introductie/>

Beelddenk test:

<https://beeldenbrein.nl/testbeelddenken/>

Een papieren test vind je op de digitale lesbrieffpagina over Beelddenken

**Communicatie:**

55% van wat de ander bedoelt halen we uit non-verbale informatie of de gezichtsuitdrukking

38% van wat de ander wil overbrengen gebeurt via de stem (toon, volume)  
7% van onze aandacht gaat naar de inhoud. Sommigen zeggen 10% halen we uit woorden, 90% uit lichaamstaal.

Zorg er altijd voor dat je kind jou kan zien als je praat. In de groep deelnemers verdeel je je aandacht regelmatig en kijkt af en toe de deelnemers aan.

Gebruik je houding en stem als belangrijkste middel om iets over te brengen.

Video (humor):

<https://www.youtube.com/watch?v=CmnHvjkBnTo>

Ook voor de trainer zelf:

<https://www.youtube.com/watch?v=ikc5eto0VW0>

Feedback:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=126&v=fzD0GUZHGjo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=126&v=fzD0GUZHGjo&feature=emb_logo)

### **Dabrowski:**

Een interessante test over de vijf overprikkelbaarheden vind je op de pagina Draaiboek oudercursus. Naast de vragenlijst van Aron een verdieping. De test is niet om kinderen in een vakje te plaatsen, maar juist om de goede afstemming te vinden.

### **Afbeeldingen:**

- Wijze Oudergrondingsoefening
- Driedelig brein

Deze zijn op de pagina Draaiboek oudercursus te vinden.

Veel goeds!