

# Lesbrief

## Positieve communicatie met hoogsensitieve kinderen

---

Voel je vrij om deze lesbrief aan ouders mee te geven.

Ook in deze lesbrief is het acroniem DOES het uitgangspunt.

1. Diepgaande verwerking
2. Overstimulatie
3. Emotionele intensiteit
4. Sensorische gevoeligheid

Juist en vooral bij onze communicatie met het HSK is het kennen van DOES van belang.

### **We communiceren de hele dag met elkaar.**

Niet alleen via woorden, ook door middel van onze gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en gevoelens en emoties. We zenden en ontvangen voortdurend informatie naar en van elkaar. Onze subtiele sfeer (de aura of ons omgevingszintuig) is voor sommige gevoelige kinderen ook waarneembaar.

Juist hoogsensitieve volwassenen en kinderen zijn zeer gevoelig voor de non-verbale informatie die we zenden en ontvangen.

Een blik in de ogen, een verschuiving in de gezichtsuitdrukking, het slaken van een bijna onhoorbare zucht, het wordt geregistreerd ook al zijn het zeer subtiele signalen.

De verwerking van onze communicatie is diepgaand bij deze groep kinderen. Hier ligt overstimulatie op de loer en is er kans op intense emotionele reacties. De sensorische gevoeligheid is van belang in dit geval omdat deze kinderen vaker dan gemiddeld vanuit een reflex kunnen reageren.

Een gevoel van veiligheid in de communicatie moet daarom altijd voorop staan. Zie onderstaand overzichtje (gebaseerd op reflexpatronen door Carla van Wensen)

Hoe de verwerking van informatie verloopt		
Zintuigelijke informatie	→	Verwerking in de hersenen
	↙      ↘	
Is het onveilig?		Is het veilig?
↓		↓
Reflexen die gericht zijn op overleven/beschermen		Reflexen die gericht zijn op ontwikkeling

## **Wees congruent**

Dit is al direct de eerste tip voor ouders: zorg dat jouw verbale en non-verbale informatie en je eigen binnenwereld die je naar je gevoelige kind zendt met elkaar overeenkomen (congruent zijn).

Als het van binnen gist bij je en jij laat je liefste glimlach zien, terwijl je geduldig probeert uit te leggen waarom iets niet mag, dan zal het kind op je binnenwereld reageren en volgt er een mis-match tijdens de communicatie. Het kind kan weerstand tonen op dat moment, vanuit een reflex boos, verdrietig of bang worden of reageert vertraagd omdat het de subtiele informatie die het ook krijgt nog aan het verwerken is.

Erken dus de diepgaande verwerking en het vermogen om subtiele details op te merken bij jouw kind en probeer dat steeds te vertalen naar de wijze waarop je praat en met je kind bent.

En als het dan van binnen gist bij jou: erken dit allereerst bij jezelf en geef dan die informatie aan je kind mee. "Ik vind het echt heel vervelend dat je dit deed, ik merk dat ik me van binnen echt boos voel. Laten we proberen een oplossing te vinden voor dit probleem, dat is voor jou en mij het beste." "Ik heb een drukke dag gehad en ben nu eigenlijk te moe om met je te praten. Als je me even met rust laat kunnen we straks weer samen praten. Ik kom dan naar je toe."

Op deze wijze toon je het kind hoe jij omgaat met ongemak en lastige situaties en leren ze van jou daar zelf ook mee om te gaan.

## **Stap uit de emotiecirkel (Doe de Energy Switch)**

Soms spelen onze eigen spiegelneuronen op: onze ogen geven ons informatie over ons kind, over bijvoorbeeld de woede die het uitstraalt en laat horen en zien en zelfs onze huid vangt informatie op die in onze eigen hersenen door de spiegelneuronen worden verwerkt.

Het gevolg kan zijn dat we zelf in een reflex schieten: we kunnen ook boos worden, of gaan huilen of ons onveilig voelen.

Als volwassene kunnen we hier makkelijker mee omgaan dan kinderen dat kunnen.

Ben je zelf erg sensitief? Dan kan de Energy Switch je goed helpen.

Toon dus hoe jij uit de emotie blijft door te aarden:

1. Ga stevig staan of zitten.
2. Denk aan de achterkant van je lichaam.
3. Adem rustig in en uit.

4. Maak je eigen aura (je intieme en persoonlijke ruimte) kleiner (doe dat door het te denken, voor je te zien of te voelen).
5. Neem je eigen energie terug.
6. Geef de energie van je kind terug of laat het wegstromen.
7. Laat vrije energie je aura instromen via je voeten en kruintje.

Soms moet je eerst samen afkoelen en pas later terugkomen op de situatie. Ook hier geldt dat wanneer je je kind laat zien hoe jij met deze lastige situatie omgaat het kan leren hoe het dat zelf kan toepassen.

## **Negen sleutels in onze communicatie met HSK's**

### **1. Je kind heeft tijd nodig om gebeurtenissen en taal te verwerken**

Het HSK heeft meer dan gemiddeld tijd nodig om informatie te verwerken. Het zal niet zomaar over iets heen kunnen stappen. Het wil de gebeurtenis verwerken en overdenken. Het is dus van belang dat je het kind de tijd geeft eerst te verwerken.

Geef het dus denktijd. Kom later nog eens terug op een gebeurtenis, grote kans dat het kind dan zelf antwoorden heeft gevonden op een probleem of het heeft kunnen loslaten.

Leer het kind ook dat het kan leren schakelen hierin. In een gesprek met papa of mama is er meestal wel tijd, daar kun je rekening mee houden. Als je een toets maakt en onder tijdsdruk moet werken is lang willen overdenken ongewenst. Tegen de juf of meester kun je zeggen: kan ik nog even nadenken?

Het is leuk om in dit verband de blog over een creatieve denker te lezen:

<https://www.sensikidsopleidingen.nl/post/2017/12/20/langzame-leerling-creatieve-denker-zult-u-bedoelen>

*Hoe reageer jij?*

Zeg niet: "Reageer nu eens op tijd! Luister nou toch eens!"

Zeg liever: "Jij hebt gewoon meer tijd nodig om dingen te verwerken. Laat me over tien minuten maar weten wanneer je (je kamer wilt gaan opruimen) - waarom je (je liever niet met je broer wilde spelen)." Enzovoort.

### **2. Je kind ervaart wat anderen niet ervaren**

Door het kunnen waarnemen van heel veel subtiele details kan het kind meer te verwerken hebben (waarom staat de boekenkast nu ineens daar? De juf is naar de kapper geweest of draagt een andere bril. Zijn ze boos op mij?).

Het HSK kan daarnaast ook een mening over iets uiten waar jij (of de leerkracht) nog niet eens over hebt nagedacht.

In het hoofd van het kind worden alle subtiele details aan elkaar geknoopt en het verbindt er een eindconclusie aan. In sommige gevallen is de eindconclusie niet juist of op zijn minst onhandig en dan is een gesprek over de gebeurtenis van belang. Zeker als een kind gevoelig is voor afwijzing is het van belang om hier bij stil te staan.

Vragen kunnen dan zijn:

Hoe wist je dat zo zeker? Waar merkte je dat aan? Heeft iemand dat tegen jou gezegd? Wat hoorde je? Wat zag je? Zagen anderen dat ook? Zou je ook iets anders kunnen denken? Wat zou je liever willen voelen als het weer gebeurt? En wat kun je dan doen, zeggen of denken?

Een voorbeeld is:

Joeri komt thuis van school en mokt.

Bij navraag geeft hij aan dat Rachid en Jelle hem hebben gepest.

Pesten heeft altijd een negatieve lading. Ook voor de ouder. Door de vragen hierboven te stellen wordt de situatie mogelijk duidelijker. Het is goed om te weten dat in veel gevallen er gevoeligheid is voor afwijzing bij deze groep sensitieve kinderen en dat zij vooral letten op negatieve communicatie.

Een duw op het schoolplein, straattaal, een gezichtsuitdrukking kunnen de HSK het gevoel geven dat ze worden gepest door anderen.

Soms nemen HSK's de taal en regels zeer letterlijk. Als een ander kind dan afwijkt van de regels kan dit een bijna onoverkomelijk iets worden voor de HSK. Joeri is gevoelig voor afwijzing, hij is erg empathisch, en heeft een groot rechtvaardigheidsgevoel, maar betreft alles te veel op zichzelf.

Bespreek dus vaak gebeurtenissen na zodat je kind steeds meer de taal van anderen gaat begrijpen en accepteren. Ook wordt het zelfinzicht van het kind steeds groter. Als je kind steeds alles op zichzelf betreft is dat erg lastig en dit zorgt mogelijk voor onnodige conflicten. Hoogsensitieve kinderen moeten eigenlijk van ons leren om te gaan met minder gevoelige kinderen en volwassenen. En ze hebben het nodig dat we ze blijvend ondersteunen in hun ontwikkeling naar zelfvertrouwen, een goed zelfbeeld, zelfwaardering en zelfinzicht.

En het is natuurlijk evident: pesten is iets dat altijd in de gaten moet worden gehouden. Check dus bij de leerkracht wat er aan de hand is en hou altijd de vinger aan de pols.

*Hoe reageer jij?*

Zeg niet: "Het klopt niet wat je zegt en wat jij hebt ervaren." "Zo erg was het vast niet."

Zeg liever: "Jij ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft zoveel dingen tegelijk dat je het er erg druk mee hebt. Soms krijg je dan een idee over een gebeurtenis

waar je misschien beter over kunt praten met een volwassene. Dan kun je ontdekken of het klopt wat je beleefde en voelde of je kunt om hulp vragen.”

### **3. Een HSK kan heel intuïtief aanvoelen wat er met iemand aan de hand is.**

Soms is er sprake van ‘voorbewustzijn’. Alle subtiele details worden razendsnel met elkaar verbonden en kunnen dan leiden tot intuïtief waarnemen. Je weet dan iets wat je eigenlijk niet kunt weten. Sommigen noemen dit paranormaal waarnemen.

We leven in een materialistische wereld en intuïtie wordt nog altijd zweverig gevonden. Toch bestaat wetenschappelijk onderzoek heel vaak uit een eerste intuïtieve gedachte, waarna wordt gezocht naar een wetenschappelijk verklaring voor die waarneming.

Als je kind heel vaak aangeeft iets te weten zonder dat er een verklaring voor is, kun je dit in ieder geval erkennen. Ook al ben jij zelf geen intuïtieve waarnemer, het is goed mogelijk dat je kind dat wel is.

*Hoe reageer jij?*

Zeg niet: “Dat is niet mogelijk.”

Zeg liever: “Zelf zie ik dat niet. Zelf voel ik dat niet. Het lijkt me mooi, maar ook wel een lastig dat jij dat wel kunt. Als het nodig is ben ik er voor je. Ik bied je mijn hulp aan.”

### **4. Een HSK wil soms alleen zijn**

Me-time wordt het genoemd. Niet alleen volwassen HSP, ook HSK's hebben soms alleen-tijd nodig om alles wat ze beleven te verwerken. Als ze alleen zijn komen ze tot rust. Als je een ouder bent en zelf HSP, begrijp je dit meestal wel. Soms is de tweede ouder niet HSP en dan is erkenning van de behoefte aan alleen-tijd belangrijk en uitleg erover gewenst. Een onderlinge afspraak hierover is gewenst in het gezin. We zijn allemaal anders en dat mag.

*Hoe reageer jij?*

Zeg niet: “Kom nu eindelijk eens naar beneden!”

Zeg liever: “Ik weet dat je even tijd nodig hebt om de dag te verwerken en te ontspannen. Prima. Als je hulp nodig hebt, ben ik er voor je.”

De kinderen die soms afzondering zoeken en hun eigen kamer als een rustpunt ervaren mogen niet worden verward met HSK's die door voortdurende overstimulatie prikkels gaan mijden en aan het overleven

zijn. In dat geval moet er gezocht worden naar mogelijkheden om meer herstelmomenten in te lassen, zodat overleven weer beleven wordt.

Ook is het belangrijk dat we de kinderen niet in hun eentje problemen laten oplossen. Veel gebeurt bij deze kinderen van binnen, ze hebben een rijke innerlijke wereld.

Probeer voor het HSK contacten te leggen met sensitieve kinderen in de omgeving, waar ze mee kunnen sparren. Deze kinderen geven soms de indruk niet veel vriendjes te hebben. Dit is meestal niet het gevolg van een sociaal gebrek bij je kind (integendeel), het is eerder het gevolg van het feit dat er nu eenmaal minder hoogsensitieve kinderen te vinden zijn dan gemiddeld sensitieve kinderen.

Spiegel regelmatig terug met je kind. Als iets niet goed verliep, ga dan samen na wat je kind kan denken en doen om zich de volgende keer prettiger te voelen in een situatie.

## **5. Sommige HSK's hebben last van de emoties van anderen en gaan contact om die reden liever uit de weg.**

Leer deze kinderen de Energy Switch toe te passen. Kinderen zijn tot hun 24<sup>ste</sup> hun persoonlijkheid aan het ontwikkelen. Hun Ik grenzen zijn dus in de maak.

Ze vervloeien dagelijks met emoties en gedachten van anderen, dat kan bijna niet anders in een groep met soms wel dertig kinderen. Hou dus in de gaten of dit wel of niet een probleem is bij je kind. Overstimulatie ligt echt op de loer bij veel HSK's. Ook al vinden anderen het zweverig, gebruik de methode dagelijks.

Door energie van anderen te scheiden van die van jezelf blijf je jezelf ervaren. Dit is wat deze groep kinderen intuïtief het liefst wil heb ik gemerkt: zichzelf ervaren (autonoom zijn). Bovendien kost de verwerking van de gedachten en gevoelens van anderen veel energie.

Een aan de Sensikidsopleiding deelnemende intern begeleider zei eens: "Ook al geloof ik er zelf niet in, als het een kind goed helpt is het voor mij een goede methode."

*Hoe reageer jij?*

Zeg niet: "Je moet gewoon jezelf blijven." Want hoe doet een kind dat dan? Wat is jezelf zijn? Hoe voelt dat?

Zeg liever: "Jij bent nu eenmaal gevoeliger dan anderen voor de gevoelens en gedachten van de mensen en kinderen om je heen. Je zult steeds beter aan gaan voelen hoe je je voelt als je jezelf bent. Wat van jou is en wat van

anderen is. Als je last hebt van de gevoelens van anderen kun je die gevoelens weg laten stromen. Ik kan je daar bij helpen als je wilt.”

## **6. Sommige HSK's hebben het nodig om over echte dingen te praten.**

Volwassen HSP's geven vaak aan diepgang te missen in gesprekken. Praten over ditjes en datjes vinden ze mogelijk lastig. Of ze vinden zichzelf terug in de keuken waar ze maar praktisch aan de slag gaan om de gastheer of gastvrouw te ondersteunen. Een advies aan hen is om een aantal gespreksonderwerpen te verzinnen voordat ze naar een feestje gaan.

HSK's hebben vaak ook een gemis aan diepgang in hun contacten. Ze zoeken om deze reden vaak vrienden in een groep kinderen die ouder zijn dan zijzelf. Of ze spreken graag met volwassenen.

Het kan de reden zijn dat ze vaker dan gewenst alleen zijn en dan kunnen praktische tips hoe je praat met andere kinderen handig zijn (in het werkboek *Ik doe het anders*, komt dit aan de orde).

Deze groep kinderen valt vaak al vroeg op door de waarom vragen die ze stellen: Waarom is de lucht blauw? Waarom maken mensen ruzie? Waarom zijn er flats gebouwd?

Diepgang wensen in gesprekken betekent vaak dat er diep wordt nagedacht over het leven.

Ouders kunnen hier rekening mee houden door samen een boek te lezen, naar een film te kijken en deze na te bespreken, een toneelstuk te bezoeken of naar een muziekkuitvoering te gaan. Juist in de kunsten vinden we diepgang en dat hebben deze sensitieve kinderen echt nodig. Het HSK kan er ook veel baat bij hebben om aan te sluiten bij een groep waar deze kunstuitingen uitgangspunt zijn: een fotoclub, een natuurclub, musicalvereniging enzovoort.

*Hoe reageer jij?*

Zeg niet: "Daar ben je nog te jong voor."

Zeg liever: "Ik snap dat je graag dieper nadenkt over bepaalde onderwerpen en daar over wilt spreken. Soms is het moeilijk om andere kinderen te vinden die met je willen praten over die onderwerpen. Je bent misschien gevoeliger en meer geïnteresseerd dan zij. Als je ergens over wilt praten mag je mij dat laten weten."

## **7. Deze groep kinderen ziet vaak beren op de weg.**

De combinatie van een sterk vermogen zich iets te herinneren, het intens kunnen voelen van emoties en het altijd goed willen doen, zorgt er bij deze

kinderen vaak voor dat ze tegen iets kunnen gaan opzien of twijfelen aan hun capaciteiten.

Een voorbeeld is: bij de toets topografie kreeg Jorrit een matig cijfer. Hij had erg zijn best gedaan om alle plaatsnamen te onthouden en voelt zich schuldig nu het resultaat tegenvalt. Hij vindt dat hij altijd zijn best moet doen. Het schuldgevoel is opgeslagen in zijn herinnering. Tevens schrok hij toen hij de toets terugkreeg. En ook deze emotie kan hij opnieuw voelen als hij er aan terug denkt dat hij de resultaten van de toets zag.

Het is erg belangrijk dat ouders op de hoogte zijn van dit fenomeen. Zij kunnen dan bij elk gevoel van falen er onmiddellijk een positieve herinnering tegenover zetten: Weet je nog, met rekenen? Daar had je een goed cijfer voor. Herinner je weer hoe dat voelde. Weet je nog? Negatieve ervaringen worden dieper opgeslagen lijkt het wel. Het sterke spiegelende vermogen bij deze kinderen zorgt er namelijk ook voor dat ze emoties uit het verleden opnieuw voelen als ze aan een gebeurtenis terugdenken. En negatieve emoties zijn vaak veel sterker dan positieve. Er is daarnaast vaak ook een vorm van schaamte en schuldgevoel aan vast gekoppeld.

Dit zorgt er voor dat ze een vorm van faalangst ontwikkelen. Ze kunnen erg tegen nieuwe ervaringen opzien hierdoor.

## **8. Over het geven van complimenten**

HSK's zijn erg gevoelig, ook voor positieve en negatieve input uit de omgeving.

Een complimentje geven is goed, maar overdrijf niet. Daarnaast voelt een HSK direct aan dat je het niet echt meent, dus wees wel eerlijk.

Bedenk eens voor jezelf waarom je werkjes van je jonge kind niet mooi vindt. Je kunt ook zeggen: "Ik merk dat je erg je best hebt gedaan. Dat vind ik fijn." Je hoeft niet altijd te praten in termen van mooi, prachtig, wat knap van je.

Omdat deze groep kinderen vaak goed werk wil leveren kunnen goedbedoelde complimenten leiden tot een vorm van perfectionisme. Wat heb je een mooie tekening gemaakt! Dit lijkt op het oog aardige feedback, maar het zal er mogelijk voor zorgen dat je HSK de volgende keer een nog mooiere tekening wil maken. Hierdoor ligt frustratie op de loer. Het is veel fijner wanneer je beschrijft wat de reden is dat je de tekening goed gelukt vindt.

"Ik vind dat je mooie kleuren hebt gebruikt. De verdeling over het hele papier is ook goed gelukt. En ik hou van het onderwerp dat je uitkoos om te tekenen."



Het is mooi wanneer je niet op resultaten complimenteert maar op inzet.

Wat fijn dat je hebt doorgezet ondanks dat je het lastig vond om te starten. Wat hebben we fijn samengewerkt, het was gezellig! Vooral toen je het niet meer heel erg vond dat je verloor. Dat vond ik echt fijn! Soms win je, soms verlies je. Je ging er goed mee om.

Ik vond het heerlijk om te zien dat jij en je zus zo lekker aan het spelen waren. Jullie hadden allebei veel plezier.

En laat vooral weten dat je de HSK graag bij je in de buurt hebt. Zoek regelmatig verbinding en een tip voor ouders: knuffel je HSK regelmatig en zet WE-time in. Met je volledige aandacht bij je kind zijn is het fijnste dat hij of zij kan ervaren.

Tot slot wil ik graag nog iets aan ouders en opvoedcoaches kwijt.

### **9. Het is onhandig en eigenlijk onnodig dat je een kind steeds vertelt dat het hoogsensitief is.**

Net zoals het onhandig is om vaak te zeggen hoe slim je kind is. Het kind gaat dit geloven en stopt mogelijk met investeren in leren, want ja, het is toch al slim? Kinderen kunnen er naar gaan leven en zelfs gedrag gaan vertonen om winst te boeken.

Suzan gaf steeds vaker aan dat ze overprikkeld was. Binnen het gezin was de afspraak dat ze dan iets voor zichzelf mocht gaan doen. Ze werd dan min of meer ontslagen van huishoudelijke taakjes en werd met rust gelaten. Ze boekte dus eigenlijk winst met haar gedrag. In feite manipuleerde ze haar ouders. Dit deed ze niet expres, ze had gewoon vaak geen zin om taakjes te doen of aan tafel te eten. Haar ouders kregen het advies heel specifieke vragen te stellen als Suzan aangaf het niet meer aan te kunnen. Hoe was haar dag geweest? Waren er lastige situaties geweest? Was ze daar moe en overprikkeld van geworden? Had ze handige oplossingen verzonnen? Wat zou ze kunnen doen om sneller te herstellen na school? Had ze dan iets nodig? Deze gesprekjes waren veel constructiever en zorgden er voor dat Suzan steeds makkelijker zelf oplossingen verzoon voor haar vermoeidheid en stress.

Het kan volstaan wanneer de omgeving weet dat je kind mogelijk hoogsensitief is, zodat iedereen weet van de diepgaande verwerking van

informatie bij je kind, de grotere kans op overprikkeling, de intense emoties die het kind kan ervaren en de sensitievere informatie verwerking.

Hierdoor wordt begeleiding bij ongemak mogelijk beter afgestemd op de behoeften van je kind.

Verder lezen?

<https://www.sensikidsopleidingen.nl/post/een-hsk-verdient-meer-dan-zijn-of-haar-label>

Veel goeds!