

# Mindfulness en hoogsensitieve kinderen

ELS DIEPENDAELE – VIA PROMESSA

## Mijn kind is hooggevoelig

- ▶ Kenmerken: Vragenlijst
  - ▶ *HSC Scale* van M. Pluess, S. Walda, A. Bosman, E. Aron & A. Aron in nederlandsestalige versie van P. Bijttebier, L. Goossens, M. Bastin & E. Van Hoof
  - ▶ Ik merk het op als kleine dingen in mijn omgeving veranderd zijn
  - ▶ Ik voel mij ongemakkelijk als ik harde geluiden hoor
  - ▶ Ik hou van lekkere geuren
  - ▶ Ik word zenuwachtig als ik veel moet doen in korte tijd
  - ▶ Sommige muziek kan me echt gelukkig maken
  - ▶ Ik ben geërgerd als mensen proberen me veel dingen tegelijk te laten doen
  - ▶ Ik kijk niet graag naar tv-programma's met veel geweld

Via Promessa - op weg naar jezelf

## Mijn kind is hooggevoelig

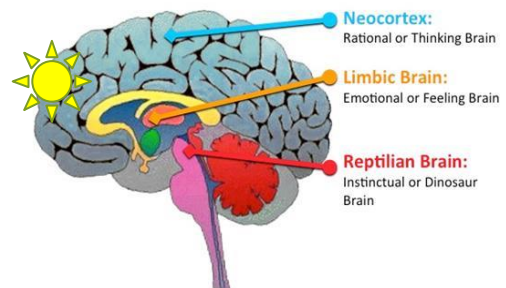
- ▶ Ik vind het onaangenaam als er veel tegelijk gebeurt
- ▶ Ik vind het niet leuk als er dingen in mijn leven veranderen
- ▶ Ik hou van lekkere smaken
- ▶ Ik hou niet van harde geluiden
- ▶ Als iemand naar me kijkt, word ik zenuwachtig. Daardoor presteer ik minder goed dan normaal



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Mijn kind is hooggevoelig

- ▶ Een HSK ervaart sneller stress:
  - ▶ overprikkeling
  - ▶ negatief affect
  - ▶ het stressbrein wordt dubbel geactiveerd en neemt de regie over
  - ▶ de weg naar 'de happy spot' is moeilijk te vinden



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Mijn kind is hooggevoelig

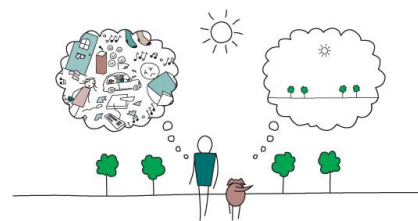
- ▶ Hoe breng je een hsk terug in balans?
  - ▶ in acute situatie: ijs toedienen
  - ▶ focus op de adem
  - ▶ de 'happy spot' activeren
  - ▶ mindfulness



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Wat is mindfulness

- ▶ Definitie:
  - mindfulness is nieuwsgierige, open, vriendelijke, niet-oordelende **aandacht** schenken
  - aan je gedachten, gewaarwordingen, emoties, handelingen,
  - aan je omgeving, je kinderen en andere mensen rondom jou



Mind Full, or Mindful?

Via Promessa - op weg naar jezelf

## Wat is mindfulness

- ▶ Oefening:  
een 3 – minuten adempauze



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Wat is mindfulness

- ▶ In de praktijk:
  - ▶ training in aandacht
  - ▶ 3 componenten van de ervaring:
    - ▶ lichaam, gedachten, emoties
  - ▶ formele en informele meditatie
  - ▶ geen techniek maar 'a way of life'



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Wat is mindfulness

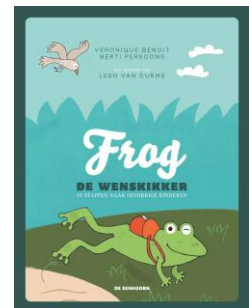
*"Mindfulness is in human nature.  
It's a laboratory to know yourself.  
It is not about improving yourself.  
It's all about learning that you are perfect just the way you are"*  
- Jon Kabatt - Zinn, 21 april 2015



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Mindfulness voor kinderen

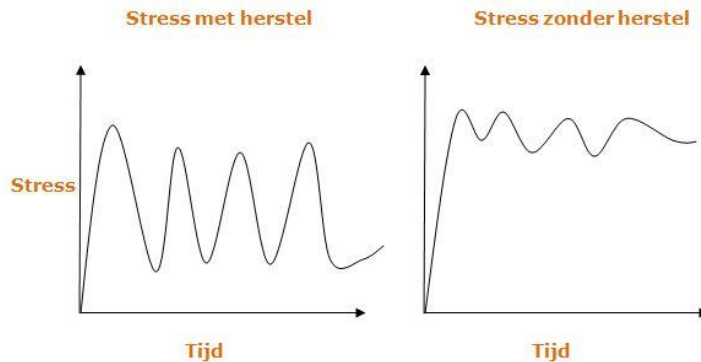
- ▶ de Kiddymindstraining: vanaf 7 jaar
- ▶ meditatie - adem oefeningen – helende verhalen – zintuigelijke spelletjes – yoga
- ▶ 8 weken:
  - ▶ de automatische piloot
  - ▶ mijn ademend lichaam
  - ▶ de kwebbelgeest
  - ▶ niet alles is leuk
  - ▶ baas in eigen hoofd
  - ▶ een huis vol gevoelens
  - ▶ een hart van goud
  - ▶ ik ben een stralende ster



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Mindfulness voor een hooggevoelig kind

- ▶ Positieve effecten:
  - ▶ stressreductie



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Mindfulness voor een hooggevoelig kind

- ▶ Positieve effecten:
  - ▶ betere zelfregulatie: omgaan met emoties
  - ▶ accepteren wie je bent: meer zelfvertrouwen
  - ▶ meer aandacht en focus
  - ▶ bewuste keuzes
  - ▶ innerlijke rust

*"In a family, if one person practices mindfulness the rest will be more mindful" - Thich Nhat Hanh*



Via Promessa - op weg naar jezelf

---




Elise, 11 jaar

*“Vele mensen denken dat hooggevoeligheid een ziekte is.  
Maar eigenlijk is het een gave.  
Je moet eigenlijk blij zijn dat je zo bent,  
Want het is bijzonder”*

Via Promessa - op weg naar jezelf

---



Elise, 11 jaar

▶ Video

Via Promessa - op weg naar jezelf

---




## Mindfulness voor een hooggevoelig kind

- ▶ Oefening:  
de adem en de steen



Via Promessa - op weg naar jezelf

## Rustmomenten voor elke dag

- ▶ weer op zoek naar de 'Happy Spot' 
- ▶ rustpunten zijn noodzakelijk
- ▶ recuperatie zonder overdosis aan prikkels
- ▶ "de Ontspanningskalender" (Veronique Benoit & Ariane Moreels)
- ▶ adempauze: je adem is je anker 
- ▶ kinderyoga
- ▶ aanraking – massage
- ▶ meditatie- en droomverhalen
- ▶ een 'mindjar'
- ▶ een goedgevoelboekje, kwaliteitenalfabet, fijneherinneringenpot 
- ▶ acute hulp: 'ijs' bijvoorbeeld met een knuffel (warmiesshop.com)



Via Promessa - op weg naar jezelf





Zijn er nog vragen?



Dank u voor uw aandacht

Via Promessa - op weg naar jezelf

[WWW.KIDDYMINDS.BE](http://WWW.KIDDYMINDS.BE)

[WWW.VIAPROMESSA.BE](http://WWW.VIAPROMESSA.BE)