

Hoogsensitieve kinderen

...en uitdagingen voor ouders



LINDA T'KINDT

<http://www.gevoeligopvoeden.be>

<http://www.hspvlaanderen.be>

linda@gevoeligopvoeden.be

linda@hspvlaanderen.be

VUB
13/05/2015
Symposium HSP

► Wie ben ik ?

- Linda T'Kindt
- Mede auteur van het boek 'Mijn kind is hooggevoelig'
 - Gezinswetenschapper
 - HSP Professional
 - Life coach
 - Kindercoach
- Expertise kinderkampen voor hooggevoelige kinderen bij HSP Vlaanderen (sinds 2008)
- Ouder/gezinsbegeleiding - opvoedingsondersteuning - coaching
- Lezingen/workshops voor HSP Vlaanderen
- www.gevoeligopvoeden.be

LINDA T'KINDT
www.gevoeligopvoeden.be
linda@gevoeligopvoeden.be

HSP bij kinderen Uitdagingen voor ouders

- Wat is HSP
- Erkenning en herkenning
- Overprikkeling : vervelend gedrag, moeilijke kinderen
- Signalen van overprikkeling
- Samen op zoek...VOORBEELDFUNCTIE

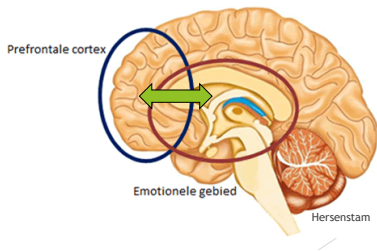
LINDA T'KINDT
www.gevoeligopvoeden.be
linda@gevoeligopvoeden.be

Wat is HSP ?

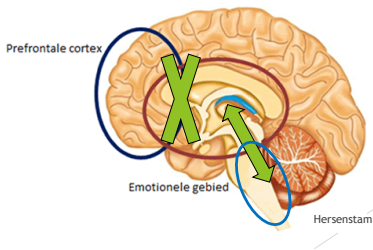
- ▶ Definitie : DOES (Elaine Aron)
 - Diepteverwerking
 - Overprikkeling
 - Emotionele intensiteit
 - Sensorische sensitiviteit
- ▶ Een eigenschap van het zenuwstelsel : filter ontbreekt !
- ▶ Fysiologie in de hersenen



Fysiologie in de hersenen bij HSP



Fysiologie in de hersenen bij HSP



Belang voor erkenning HSP

- ▶ Erkenning gekregen in jeugd voor deze eigenschap ?
 - ▶
 - ▶
 - ▶ **Kunnen genieten van hun HSP talent.**
- ▶ Geen of nauwelijks erkenning gekregen in de jeugd ?
 - ▶
 - ▶
 - ▶



HSP ? Vervelend gedrag, moeilijke kinderen

- ▶ Alle gedrag is communicatie ! Ook vervelend gedrag...
- ▶ Een kind dat iets niet verwoord krijgt, communiceert dit via het gedrag, lichaamstaal enz.
 - ▶ Overprikkeling = het is allemaal te veel ! → stellen vervelend gedrag ; klagen ergens over, huilen heel snel...



Opdracht ouders en opvoeders...

→ VOORBEELDFUNCTIE = uitdaging voor ouders en opvoeders

1. We gaan voordoer HOE ze iets kunnen zeggen,
2. We luisteren naar WAT ze te zeggen hebben



Opdracht ouders en opvoeders...

3. Kinderen aanmoedigen om te leren leven vanuit hun innerlijke kern, door hen te **accepteren** zoals ze werkelijk zijn.
4. We gaan op zoek naar **de klacht achter het gedrag** :
Wat wil dit kind mij duidelijk maken ?
5. Geef hen voldoende ruimte om te experimenteren;
vermijd overbescherming → werkt een negatief zelfbeeld in de hand

LINDA TKINDT
www.geroelgopvoeden.be
linda@geroelgopvoeden.be

Opdracht ouders en opvoeders...

Zie de **positieve eigenschappen** !

- ▶ Heel sociaal
- ▶ Oog voor details
- ▶ Creatief/kunstzinnig
- ▶ Beelddenkers
- ▶ Empatisch
- ▶ Lachen veel
- ▶ Zijn begaan met dieren en natuur
- ▶ Reageert positief op een vriendelijke correctie
- ▶ Sterk intuïtief
- ▶ Rijke fantasie
- ▶ Goed in zorgen en verzorgen van andere mensen en dieren
- ▶ Groot rechtvaardigheidsgevoel
- ▶ Perfectionistisch

LINDA TKINDT
www.geroelgopvoeden.be
linda@geroelgopvoeden.be

Signalen van overprikkeling

- ▶ Hoofdpijn
- ▶ Buikpijn
- ▶ Slecht eten
- ▶ Emotionele buien (snel huilen, woede aanvallen)
- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Faalangst
- ▶ Geringe eigenwaarde / negatief zelfbeeld
- ▶ Concentratieproblemen
- ▶ Vluchten in een fantasiewereld
- ▶ Heel druk gedrag (opgelet met verwarring ADHD)
- ▶ Teruggetrokken gedrag (verwarring met autisme)

LINDA TKINDT
www.geroelgopvoeden.be
linda@geroelgopvoeden.be

Samen op zoek ...

- ▶ Taak van de ouder/leerkracht om op zoek te gaan naar de klacht achter het gedrag !

Betrek het kind hierbij en praat niet over het kind heen !



Samen op zoek...

Hooggevoeligheid uitleggen op het niveau van het kind :



Communiceren met hooggevoelige kinderen

- ▶ Hoe reageren we op een angstig, boos, verdrietig kind ?
- ▶ Echt luisteren
- ▶ Valkuilen



Communiceren met hooggevoelige kinderen

- ▶ HOE REAGEREN WE OP EEN ANGSTIG EN VERDRIETIG HSK ?



Communiceren met HSK

- ▶ VALKUILEN :



Tips : overprikkeling voorkomen

- ▶ Literatuur
- ▶ Voorbeeldfunctie
- ▶ Prikkels minimaliseren
- ▶ Voorspelbaarheid en overzicht
- ▶ Rust inlassen
- ▶ Lichaamscontact maken
- ▶ Creativiteit aanboren



Tips : overprikkeling voorkomen

ZIE OOK BOEKENSTAND HSP VLAANDEREN



LINDA TKINOT
www.gevoelsgroeden.be
linda@gevoelsgroeden.be

Tips : overprikkeling voorkomen

ZIE OOK BOEKENSTAND HSP VLAANDEREN



LINDA TKINOT
www.gevoelsgroeden.be
linda@gevoelsgroeden.be

Uitdagingen voor ouders

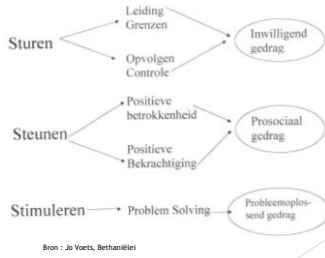
- ▶ Sturen
- ▶ Steunen
- ▶ Stimuleren

Meer lezen hierover in het boek :



LINDA TKINOT
www.gevoelsgroeden.be
linda@gevoelsgroeden.be

Sturen, steunen, stimuleren:

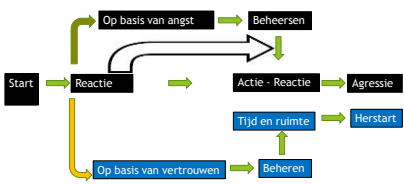


Tips voor volwassenen

- ▶ Overprikkeling bij jezelf als ouder
- ▶ Heropstart vanuit vertrouwen
- ▶ Intact, contact , contract
- ▶ Zelfzorg en vertrouwen
- ▶ Van LAST naar KRACHT



Overprikkeling: heropstart vanuit vertrouwen



"Vertrouwen
is het grootste
bewijs van
liefde"
JOYCE BROTHERS

LINDA TKINDT
www.gevoelgproeven.be
linda@gevoelgproeven.be

Overprikkeling bij jezelf ? voorbeeldfunctie

- ▶ Voel bij jezelf dat het licht overslaat naar oranje / rood !
- ▶ Gedachten : neen - neen - neen - **niet nu !!**
- ▶ Maak contact met jezelf :
 - ▶ 1
 - ▶ 2
 - ▶ 3



LINDA TKINDT
www.gevoelgproeven.be
linda@gevoelgproeven.be

Overprikkeling bij jezelf

- ▶ Als contact maken met jezelf moeilijk lukt...
- ▶ Als helpende gedachten uitblijven...
- ▶ Dringende zelfzorg :
 - ▶ 1
 - ▶ 2
 - ▶ **Wat je uitstraalt krijg je terug !**
 - ▶ 4
 - ▶ 5
- ▶ 6 Cursus Hooggevoeligheid Vermoeidheid Zelfzorg / zelfcoaching bij HSP Vlaanderen



LINDA TKINDT
www.gevoelgproeven.be
linda@gevoelgproeven.be

Van LAST naar KRACHT : in hulpverlening

▶ LAST

- ▶ Ouders melden zich aan met problemen
- ▶ Zien meestal enkel nog de last en de klachten

▶ KRACHT

- ▶ Welke zijn de talenten van het kind?
- ▶ Positieve elementen van HSP benoemen
- ▶ Zie en benoem de inzet van het kind in de hele context
- ▶ Erken en aanvaard het anders zijn: dit kind is OK

Zie de intentie van het kind om goed te doen !
 Overprikkeling overvalt hen, zij hebben dit niet in de hand,
 zij hebben jouw hulp hierbij nodig .

LINDA TKINDT
 www.gevoelsgoedden.be
 linda@gevoelsgoedden.be

Samengevat:

▶ Voorbeeldfunctie als ouder !

- ▶ 1 Luisteren ?
- ▶ 2 gevoelens
- ▶ 3 gevoelens
- ▶ 4. RESPECTvol

▶ Focus op het positieve ! Koppig ? Neen een doorzetter !

- ▶ Ga creatief aan de slag, ontdek het HSP talent in elk kind
- ▶ Voorzie voldoende rust, relaxatie, ontspanning,...

LINDA TKINDT
 www.gevoelsgoedden.be
 linda@gevoelsgoedden.be

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT

Een goede ouder is
 Een ouder die doet wat hij kan,
 En de intentie heeft om goed te doen.
 Met de kennis en mogelijkheden,
 Die hij op dat moment en
 in die situatie voor handen heeft.



Een goede ouder hoeft echt niet perfect te zijn,

LINDA TKINDT
 www.gevoelsgoedden.be
 linda@gevoelsgoedden.be
