

## Aandacht voor hooggevoelige kinderen

*Een hooggevoelig kind wordt geboren met de neiging om veel meer prikkels dan gemiddeld uit de omgeving op te pikken.*

Het kind doet constant indrukken op, verwerkt voortdurend prikkels en denkt heel veel na. Deze kinderen raken snel overprikkeld, waardoor ze moe, huilerig, of boos kunnen zijn zonder dat daar een concrete aanleiding voor is. Het kan gaan om prikkels die je zelf niet zo snel opmerkt, zoals het geluid van de vrachtwagen buiten, bewegingen van andere kinderen of de geur van eten.

## Wat is hooggevoeligheid?

Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer 20% van de bevolking hooggevoelig is. Vaak is er onduidelijkheid over de diagnose hooggevoelig (ook wel hoogsensitief genoemd), vanwege verwarring met ontwikkelings- en leerstoornissen. *Het is belangrijk altijd naar het complete beeld van een kind in zijn/haar gedrag te kijken en niet naar enkele losse kenmerken.* Voldoen aan slechts enkele kenmerken is niet genoeg om te kunnen spreken van hooggevoelig.

## Hoe herken ik hooggevoeligheid?

Het kind:

- Schrikt snel; voelt zich onveilig.
- Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen de huid.
- Houdt niet van verrassingen.
- Beleeft alles intensief.
- Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf.
- Lijkt gedachten te kunnen lezen.
- Gebruikt moeilijke woorden.

- Ruikt elk vreemd geurtje.
- Heeft een scherp gevoel voor humor.
- Is zeer intuïtief.
- Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.
- Heeft moeite met grote veranderingen.
- Wil zich verkleeden als de kleren nat of zanderig zijn geworden.
- Stelt veel vragen.
- Is perfectionistisch.
- Heeft oog voor het verdriet van anderen.
- Houdt van rustige spelletjes.
- Stelt diepzinnige, beschouwende vragen, wil eindeloos weten waarom.
- Is zeer gevoelig voor pijn.
- Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving; scherp gehoor.
- Heeft gevoelige ogen (licht is fel).
- Heeft oog voor detail.
- Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen.
- Presteert het beste als er geen vreemden bij zijn.

Elaine Aron (schrijfster van 'Het hoogsensitieve kind') geeft in haar boek aan dat een kind hoogsensitief is wanneer dertien of meer punten van toepassing zijn. Ook wanneer slechts één of twee punten in extreme mate kloppend zijn is een kind hoogsensitief.

## Tips bij de opvoeding van een hooggevoelig kind

Bij sommige kinderen blijkt al in de baby- of peutertijd dat ze erg gevoelig zijn of een ontwikkelingsvoorsprong hebben. Ze huilen bijvoorbeeld veel of ze huilen lang en intens om zich te ontladen van een overdaad aan prikkels. Ze willen overdag niet slapen, maar ontdekkend bezig zijn. Ze observeren met wijze ogen. Ze worden onrustig als de huiskamer vol mensen is, of als ze harde geluiden horen.

Een kind kan zich erg druk gedragen en daarmee de ouders bijna tot wanhoop brengen. Hij kan ook juist stil en teruggetrokken zijn, een gemakkelijk kind in

de opvoeding. Of het kind ontwikkelt zich aanvankelijk zoals verwacht en pas tijdens de schooltijd blijkt dat hij/zij erg gevoelig is en anders dan de leeftijdsgenootjes. Voor een hooggevoelig kind is de stap naar de kinderopvang heel groot.

## Emoties benoemen

Hoogsensitieve kinderen voelen zich vaak overweldigd door gebeurtenissen, ervaringen en eigen gedachten. Die overweldiging uiteten zij onder meer in emoties zoals woede, angst en verdriet. Soms slaan deze emoties naar binnen en zien we teruggetrokken of zeer behoedzaam gedrag. Veel ouders zien uitingen van woede of angst als negatief gedrag en willen dat hun kind er zo snel mogelijk mee stopt. *De emoties van uw kind bieden u als opvoeder juist de kans om het kind allerlei vaardigheden aan te leren.*

Bij het bevestigen en benoemen van emoties is luisteren de belangrijkste vaardigheid. Door actief te luisteren en vervolgens met eigen woorden de gevoelens van uw kind te benoemen, geeft u aan dat u die gevoelens erkent en accepteert.

*woordgebruik.*

2. *Vermijd bij het stellen van grenzen ontkenningen in zinnen om de essentie van de boodschap duidelijk te maken. Bijvoorbeeld in plaats van: "Niet aankomen", "Dat moet blijven staan."*

3. *Geef het kind zelf de verantwoordelijkheid om een ongewenste situatie te beëindigen.*

Komt uw kind bijvoorbeeld aan een kostbaar voorwerp? Zeg dan rustig zijn/haar naam om aandacht te trekken. Op het moment dat hij/zij u aankijkt zegt u: "Dat moet blijven staan."

4. *Maak grenzen zichtbaar en tastbaar.*

### Meer informatie

Heeft u behoefte aan meer informatie over het opvoeden van een hoogsensitief kind?

Het Landelijk Informatiepunt HoogSensitieve Kinderen (LIHSK) biedt o.a. brochures, lezingen en workshops over hoogsensitieve kinderen. De website is [www.lihsk.nl](http://www.lihsk.nl).

*Boekentip:*

"Het hoogsensitieve kind" van Elaine N. Aron.

U kunt met vragen ook terecht bij het Pedagogisch team van Vlietkinderen.

Manager pedagogiek

[e.bakker@vlietkinderen.nl](mailto:e.bakker@vlietkinderen.nl)

Zorgcoördinator

[a.jansen@vlietkinderen.nl](mailto:a.jansen@vlietkinderen.nl)



**Aandacht voor  
hooggevoelige  
kinderen**



070 317 59 59 | [www.vlietkinderen.nl](http://www.vlietkinderen.nl)