

T

TIPS VOOR HET OPVOEDEN VAN HOOG- SENSITIEVE KINDEREN

1. WEES TERUGHOUDEND MET DRUKKE OMGEVINGEN

Feestjes, winkelstraten, schoolpleinen: lawaai en drukte is niet altijd te vermijden, maar doseren helpt. In situaties vol prikkels moeten HSP's enorm veel energie gebruiken om alle informatie te verwerken die op ze afkomt. Als zulke situaties te lang aanhouden of elkaar te snel opvolgen, zullen ze vaak decompenseren: ze worden fel, huilerig, boos of agressief. Valt daar niet aan te ontkomen, bied een kind dan de ruimte om zich tussentijds terug te trekken of zich af te sluiten, bijvoorbeeld met een koptelefoon. Af en toe thuis lunchen in plaats van op school geeft kinderen een rustpauze.

2. GEEF TIJD – EN POSITIVITEIT – OM TOT ACTIE TE KOMEN

Omdat hoogsensitieve personen informatie diepgaand verwerken, hebben ze vaak meer tijd nodig

dan anderen om opdrachten te volbrengen. Dat blijkt uit onderzoek waarin bijvoorbeeld een kruisje in beeld verschijnt, waarna proefpersonen zo snel mogelijk op een knop in een overeenkomstig vakje moeten drukken. Tussendoor worden ze steeds afgeleid met plaatjes.

'HSP's hebben iets meer tijd nodig bij deze taak,' vertelt Van Hoof, 'maar maken vervolgens veel minder fouten dan de gemiddelde mens. En wat interessant is: is het afleidende plaatje tussendoor een lachend gezicht, dan werken HSP's sneller en scoren ze nóg beter. Dat is van groot belang voor in de klas en thuis, want vertaald naar de dagelijkse praktijk kun je zeggen: in een positieve omgeving functioneren hoogsensitieven beter, zelfs beter dan niet-HSP's.'

3. LEER EEN KIND GOED VOOR ZICHZELF TE ZORGEN – EN LEEF HET VOOR

Omdat ze zo gericht zijn op anderen, zijn hoogsensitieven vaak slecht in zelfzorg. Door voor te doen hoe je goed op je grenzen let en na drukte uitrust en weer oplaadt, leer je een kind hoe het zijn lichaam tot rust brengt. Ook structuur helpt: strakke bedtijden, duidelijke routines bij het opstaan, naar bed gaan, eten en thuiskomen van school.

Zo ontstaat er orde in de chaos in de hersenen en kunnen kinderen anticiperen op wat komen gaat. Dat helpt het stresssysteem zo kalm mogelijk te blijven. Dat letterlijk voorleven geeft Van Hoof de hoogste prioriteit: 'Ik weiger kinderen in eerste instantie te "behandelen". Als ouders laten zien hoe je goed voor jezelf zorgt, verdwijnen de problemen in negen van de tien gevallen.'

4. LEER JE KIND ZICHZELF HANTEREN

Een kenmerk van hoogsensitiviteit is dat kinderen emotioneel flink over hun toeren kunnen raken. Door overprikkeling, maar ook omdat het stresssysteem van HSP's anders lijkt te werken. Ze scoren sterker op 'reactiviteit' – hoe snel reageer je emotioneel in situaties? – en zwakker op 'zelfregulatie' – hoe goed ben je in staat de opkomende emoties in banen te leiden? Klinisch en gezondheidspsycholoog Sofie Weyn van de KU Leuven gaat dat verder onderzoeken.

Elke van Hoof raadt aan bij emotionaliteit het kind ruimte te geven. 'Als je dochter zegt: "Nu even niet!", laat haar dan ook even. Leg uit dat het oké is dat ze over haar toeren is, maar als ze wil schreeuwen of om zich heen maaien: even ergens anders graag. Nodig haar uit om er daarna weer bij te komen zitten. Een kind krijgt zo de kans zichzelf te leren hanteren.'

Van Hoof merkt dat kinderen zodoende op den duur zelf gaan zeggen: ik voel het weer opkomen. Waarop ouders hun kind kunnen vragen wat zij kunnen doen om het beter te maken. Zo leert het hele gezin situaties herkennen waarop overprikkeling en emotionaliteit volgt. Dat werkt veel beter dan een kind vermanend toespreken als het uit zijn dak gaat. Van Hoof: 'Straf komt extra hard aan voor de zo aan rechtvaardigheid hangende HSP, die zijn eigen gedrag ook niet ziet aankomen, noch onder controle heeft.'

5. HELP HET KIND DE HOOSENSITIVITEIT ALS IETS POSITIEFS TE ZIEN

Laat je kind weten dat er veel voordelen kleven aan diepe verwerking: HSP's leggen makkelijker verbanden, hebben oog voor detail en zijn creatief. Hun hoge mate van gevoeligheid maakt dat ze zich makkelijker in anderen verplaatsen, begrijpen wat anderen nodig hebben en groepen zo positief kunnen beïnvloeden.

Mensen die hun hoogsensitiviteit als een talent beschouwen, hebben significant meer veerkracht en vallen minder gauw ten prooi aan burn-out dan zij die dat niet doen. Steeds meer leidinggevenden willen dan ook graag werken met deze creatieve, sensitieve persoonlijkheden. Ook de verhoogde emotionaliteit heeft een positieve kant: HSP's kunnen extra intens genieten, laten zich makkelijker raken door kunst en kunnen vol overgave opgaan in een activiteit, film of stripboek.

6. WEES JE BEWUST VAN DE IMPACT VAN JE WOORDEN

Wat Van Hoof het meeste opvalt aan hoogsensitieve kinderen is dat ze uitspraken doen die niet bij hun leeftijd passen, of diepgaande vragen stellen. 'Laatst had ik hier een jongen van 6 die zijn neef was kwijtgeraakt door een overdosis drugs. Zijn ouders hadden hem uitgelegd dat zijn neef was overleden omdat hij had geëxperimenteerd, en dat was verkeerd gelopen. "Ik zou eigenlijk aan mijn ouders moeten beloven dat ik nooit meer zal experimenteren met mijn wetenschapsdoos," zei de jongen mij.

Dat is kenmerkend: een hoogsensitief kind vertaalt gebeurtenissen naar zichzelf – "Ik moet geen experimenten doen, want die leiden tot de dood" – én houdt zich bezig met hoe het is voor de ander – "Ik moet mijn ouders geruststellen, zodat ze nooit bang hoeven te zijn dat ik dood zal gaan aan het experimenteren." Dat is iets om rekening mee te houden in gesprekken.' //

ONLINE TRAINING

'Help je hoogsensitieve kind'

Met inspirerende sessies met video en achtergrondartikelen duik je in de wereld van een hoogsensitief kind. Je leert zijn of haar gedrag beter begrijpen en krijgt tips die je helpen bij de opvoeding. De basistraining is mede ontwikkeld door Esther Bergsma, onderzoeker op het gebied van hoogsensitiviteit en auteur van *Het hoogsensitieve brein*.