

Hooggevoelige kinderen– Op School

Hoe kunnen we van ze leren

Ik besef me dat mijn verhaal soms moeilijk mee te nemen is in een (school)omgeving waar doelstellingen behaald moeten worden en iedereen een hoge werkdruk heeft. Toch probeer ik het op mijn manier. Het is aan ieder om er wel of niet iets mee te doen.

Zoals sommige mensen intelligenter zijn dan anderen, zo zijn sommige kinderen gevoeliger dan anderen. Iemand die zeer gevoelig is zou je 'Hooggevoelig' of 'hoogsensitief' kunnen noemen. Het maakt eigenlijk niet zoveel uit wat voor naam je er aan hangt, het gaat er vooral om dat we kinderen 'zien' zoals ze in de kern, zijn.

Hooggevoeligheid of Hoogsensitiviteit is gevoeligheid voor prikkels en intense verwerking daarvan. Hooggevoelige kinderen krijgen dus veel binnen en denken daar diep over na. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer één op de vijf kinderen hooggevoelig is. Leren open staan, leren (h)erkennen, en leren omgaan met deze gevoeligheid, kan zowel iets moois betekenen voor de docent, als voor het individu, als mede voor de groep.

Ik maak jullie graag bewust van de kinderen die meer en anders voelen dan sommige andere kinderen. Soms horen, zien en/ of ruiken ze ook meer dan sommige andere kinderen. Dit brengt uitdagingen met zich mee, echter het herkennen, erkennen en serieus nemen van wie ze zijn kan een enorme positieve impact hebben op deze kinderen (maar ook op de groep), en daarom probeer ik er aandacht voor te vragen, en kennis te delen, met de hoop dat meer scholen & docenten getriggert worden hier meer over te willen leren.

Waarom is het belangrijk dat er hooggevoelige kinderen zijn?

Deze kinderen zijn eigenlijk sterk ontwikkeld. Ze voelen meer dan wat we zien, en dat maakt ze bijzonder. Je zou kunnen zeggen dat ze eigenlijk een stapje voorlopen op de rest, omdat ze verder kunnen kijken (en voelen) dan de buitenkant, iemands woorden, of iemands uiterlijk. Ze connecten als het ware met iemands binnenkant, iemands hart. Ze voelen het als je verdrietig bent. Al zou jij aangeven dat je je prima voelt, dan raken ze verward, omdat zij voelen wat jij voelt, van binnen. Dat matcht helaas zelden met wat we aan de buitenkant laten zien.

Wanneer we luisteren en leren van deze kinderen, dan kunnen wij hen leren om dicht bij zichzelf te blijven. Om te voelen, herkennen en erkennen wat ze fijn vinden en wat ze onprettig, pijnlijk of moeilijk vinden. Wij kunnen deze kinderen helpen, door hen ruimte te geven, en ze te leren dat er altijd mogelijkheden zijn. Een hooggevoelig kind (en ieder kind) heeft veiligheid en vertrouwen nodig om in dit proces te kunnen groeien. Ze hebben ouders, verzorgers en docenten nodig die vertrouwen hebben in het kind en hen stimuleren om te vertrouwen op zichzelf. Dat

het kind mag gaan vertrouwen op zijn of haar gevoel, omdat het er niet voor niets is.

Hoe kunnen we bijdragen aan de ontwikkeling van deze kinderen

- ✓ Zij kunnen helpen het zelfvertrouwen te ontwikkelen door het kind te belonen in wat het goed doet. Deze kinderen ervaren gemiddeld veel meer afwijzing van de buitenwereld dan sommige andere kinderen. Als deze kinderen bij zichzelf mogen blijven, dan stroomt hun energie minder naar buiten toe.
- ✓ Het stellen van duidelijke grenzen en het bieden van structuur. Een hooggevoelig kind heeft een duidelijke structuur van zijn omgeving nodig. Geen structuur vergroot de chaos van het kind. Het kind weet namelijk niet hoe het moet omgaan met de hoeveelheid prikkels die op hem afkomt.
- ✓ Je stem verheffen kan een enorme impact hebben op het kind. Ze ervaren het al snel als boosheid of agressie en kunnen zich dan enorm afgewezen voelen. Alsof ze iets verkeerd gedaan hebben. Dit kan al ontstaan bij een simpele opmerking als 'even wachten, ik kom zo bij je'.
- ✓ Maak verschil tussen het gedrag van het kind en de persoon van het kind. Spreek alleen het gedrag van het kind aan: "Je gedraagt je nu vervelend" is beter om te zeggen dan: "Je bent nu een vervelend kind". Van binnen is het kind goed. Dat blijft altijd zo.
- ✓ Zorg ervoor dat er zich zo min mogelijk plotselinge veranderingen in het leven van het kind voor doen. Kondig daarom van tevoren aan wat er gaat gebeuren. Zorg voor steeds terugkerende patronen. Alles wat het kind nog niet vaker heeft ervaren kan voor onzekerheid of (faal) angst zorgen. Door iets vaker te hebben gedaan, kan het zelfvertrouwen aanzienlijk groeien.

Waarom is het positief dat er hooggevoelige kinderen zitten in mijn klas?

Hooggevoelige kinderen zijn bijzonder en ze hebben hele mooie kwaliteiten. Hoe bijzonder is het dat je op afstand kunt voelen hoe iemand zich voelt. Of, dat je altijd connect met iemands 'binnenkant' (hart), in plaats van met iemands 'buitenkant' (uiterlijk, woorden etc).

Het zijn naar mijn idee deze (hooggevoelige) kinderen die straks op hun intuïtie durven vertrouwen en meer dan vorige generaties, durven GAAN voor hun geluk. Zij zullen dichter durven te gaan staan bij liefde, aandacht en zachtheid. Maar alleen, als wij volwassenen, in staat zijn om deze kinderen niet 'door te duwen'. Ze niet verloren te laten gaan in het huidige systeem, maar juist goed naar ze te luisteren.

Ik geloof er in, dat als we deze (maar eigenlijk alle) kinderen NU serieus nemen, en hen leren dat er ruimte is, en dat er mogelijkheden zijn, om te kiezen of zoeken naar wat bij hen past, dat zij straks makkelijker een pad kiezen dat bij hen past. Waar ze gelukkig van worden. Een pad dat dicht bij hen ligt. En dat de kans dan aanzienlijk kleiner is, dat zij op latere leeftijd, vast gaan lopen of bijvoorbeeld in een burn-out terecht komen, omdat ze al die tijd over hun grenzen gingen of in 'de afstand' hebben geleefd.

Ik zie het als een kans. Een kans voor ons ouders, verzorgers en docenten. Door open te staan, en proberen de dagelijkse gang van zaken anders te zien, of te benaderen, word je onderdeel van en draag je bij aan een mooie verschuiving. Het is geen grote verandering, of een enorme verschuiving. Het zijn kleine stapjes die ons als mens anders laten zien en voelen. Waardoor we iets meer in contact zijn met onszelf. Meer 'in het moment' leven, in plaats van in het 'doorgaan', en in het 'onderweg zijn' naar het volgende doel, of de volgende stap. Dat we ondanks alle drukte, leren om af en toe even stil te staan, en te checken hoe we in het moment zitten. Op deze manier kun je ook meer genieten van het proces, in plaats van alleen te kunnen genieten van het uiteindelijk behaalde doel. Het gaat om een stukje bewustwording. Ik geloof dat hooggevoelige kinderen ons daarbij kunnen helpen.

Wil je meer weten, of er een keer over verder praten. Laat het me gerust weten!

Linda Sweere
06-39715210
info@zachtekracht.nl
www.zachtekracht.nl