

10 tips voor ouders van hooggevoelige kinderen

Is je kind snel overprikkeld, gevoelig voor licht en geluid, wil hij/zij graag alles goed doen en daar het liefst iedereen tevreden bij houden? Grote kans dat het hooggevoelig is. Happinez heeft een nieuwe online training ontwikkeld voor ouders van HSP-ers. Hier vind je vast 10 tips als voorproefje; voor je kinderen, én voor jezelf.

2

Overprikkeling voorkomen

- Voorkom zoveel mogelijk dat je kind overprikkeld raakt - dat doet veel voor jouw eigen prikkel-niveau.
- Zorg voor orde in huis, dat geeft ruimte in je hoofd.
- Zorg voor structuur: vaste routines en gewoontes waar je niet over hoeft na te denken.
- Neem regelmatig korte pauzes: ga een blokje om, doe een korte meditatie, of ga desnoods alleen maar eventjes met een kop thee op de bank zitten.
- Beperk sociale events, zeker in drukke periodes. Je kunt enorm opladen van een wandeling met een vriendin of een etentje bij familie, maar heb je veel aan je hoofd, dan gedij je het best bij rust.
- Slaap! Het geldt voor iedereen, maar zeker voor een hooggevoelige ouder: met voldoende nachtrust ben je veel meer waard.

1

De juiste voeding

Iedereen, maar helemaal het hooggevoelige type, heeft baat bij voeding die bijdraagt aan rust, en helpt goed in je vel te zitten. Natuurlijke en onbewerkte voeding is het best. Omdat mensen die snel overprikkeld raken, meer stresshormonen als cortisol en adrenaline aanmaken, is het goed te letten op voeding die de gelukshormonen stimuleren.

- **Serotonine** haal je niet rechtstreeks uit voeding, maar wordt aangemaakt uit het aminozuur tryptofaan. Dat zit in bijvoorbeeld kikkererwten, bananen, pompoen- en sesamzaden en melk.
- **Dopamine** wordt aangemaakt uit het aminozuur tyrosine, wat in noten, zaden, bonen en peulvruchten, onbewerkte granen, biologische zuivelproducten, rundvlees en vis zit.
- **Melatonine** draagt bij aan een goede nachtrust, het stofje zit in amandelen, walnoten, tomaten, ananas en banaan.

3

Mini-meditatie

Met deze oefening leer je je even af te sluiten van de omgeving, en te focussen op jezelf. Kinderen kunnen hier ook veel baat bij hebben.

1. Richt je aandacht naar binnen: hoe voel ik me nu? Welke gedachten gaan er door me heen? Je hoeft er verder niets mee te doen, alleen te voelen.
2. Richt je nu op de ademhaling. Waar zit ie, in je buik of in je borst? Wat is het tempo? Adem bewust diep in door je neus en uit door je mond.
3. Breid de aandacht uit naar je hele lichaam. Voel je spanning ergens, leid je adem daar naartoe en probeer te ontspannen. En probeer dit verruimde bewustzijn mee te nemen naar de rest van je dag. Als je deze oefening een paar keer per dag doet, al dan niet met je kind(eren), bouw je momenten in om jullie systeem tot rust te brengen.

4

Leer aarden

Iemand die goed geaard is, is beter in staat een teveel aan prikkels af te voeren en bij zichzelf te blijven. Het is dus belangrijk om dat (je kinderen) te leren.

Ga staan en denk je in dat je een boom bent: met je kruin ontvang je het licht van de zon en uit je voeten groeien wortels in de aarde. Voel hoe ze diep de grond in gaan en contact maken met de wortels van andere bomen. Zo sta je steviger. De aarde geeft je kracht. Gevoelens die je niet meer wilt, kun je via je wortels aan de aarde geven. Daar wordt het weer neutrale energie. Bedank de aarde en probeer te blijven voelen dat je ermee verbonden bent.

Over hooggevoeligheid

Hooggevoeligheid is een aangeboren eigenschap die wereldwijd bij zo'n twintig procent van de bevolking voorkomt. Hoogsensitief zijn betekent dat je extra gevoelig bent voor prikkels. Meer dan gemiddeld dringen geluiden, geuren, kleuren, details en gevoelens tot je door en je bent er langer zoet mee. Het belangrijkste kenmerk van hooggevoeligheid is dat je (alle) informatie uit je omgeving diepgaander verwerkt. Op hersenscans is te zien dat meer verschillende hersengebieden aanslaan bij dezelfde hoeveelheid binnenkomende informatie, dan bij mensen die niet hooggevoelig zijn.

5

Praten over gevoelens

Heel nuttig: praat met je kind over gevoelens. Probeer ze zoveel mogelijk te benoemen. Wat voel je nu: ben je boos? Bang? Nieuwsgierig? Hoe vaker je de emoties benoemt, hoe gemakkelijker je kind ze bij zichzelf zal herkennen. En hoe vaker iedereen in het gezin ze bij zichzelf benoemt, hoe gemakkelijker je kind zijn eigen emoties zal leren scheiden van die van anderen.

6

Wat te doen bij overprikkeling?

- Schakel hulptroepen in. Schaam je niet, veroordeel jezelf er niet om - er is niets mis met hulp vragen. Het is uiteindelijk in het belang van je kind: hij heeft veel meer aan een uitgeruste ouder die ruimte voor hem heeft.
- Verwen je zintuigen met iets fijns. Keer je sensitiviteit, die nu even erg uitgedaagd wordt, ten goede: geniet van een heerlijk bad, een voetmassage, een halfuurtje luisteren naar mooie muziek op je koptelefoon.
- Mediteer. Dat kan ook in dezelfde ruimte als je kind - neem je dan voor om onderbrekingen gewoon te laten plaatsvinden, neem het moment zoals het komt. Het zal ook een goed voorbeeld zijn voor je kind: de rustige energie van een meditatie is vaak zo prettig dat ze er gewoon bij komen zitten.
- Ga de natuur in. Het bos, de hei en het strand zijn dé plekken om te herstellen en weer op te laden.

7

Reflecteer op de dag

Maak dagelijks even tijd voor een moment van reflectie op het contact tussen jou en je kind. Dat kun je 's ochtends doen, 's middags of 's avonds - het maakt niet uit, als je maar de tijd neemt om erbij stil te staan. Hoe gaan jullie op dit moment met elkaar om? Welke behoeften heeft je kind? Zit hij goed in zijn vel, of voel je wrijving? Waar komt die wrijving vandaan, en welk aandeel zou jij - of jouw gemoedstoestand - erin kunnen hebben? Zijn er emoties die bij jou in de weg zitten, en die je kind misschien onbewust zou kunnen voelen?

8

Ademhalings-oefening

- Ga in een houding zitten of liggen die voor jou aangenaam is. Breng de aandacht naar je adem, adem zoveel mogelijk vanuit je buik en focus op je uitademing.
- Adem in, houd je adem drie seconden vast en maak als je uitademt een zoemend mmm-geluid. Herhaal vijf keer, of zo lang als prettig is.

9

Ruik je tot rust

Geuren hebben een sterke invloed op het gemoed. Je kunt ze in een stomer doen, of een beetje op je pols smeren.

- **Sinaasappel** werkt stimulerend en ontstrest
- **Den** helpt aarden
- **Lavendel** voor ontspanning
- **Roos** is koesterend
- **Kamille** kalmeert

10

Gewoon even niks

Drukke momenten zijn voor je kind beter te verdragen wanneer hij weet dat er altijd een plek is om zich even terug te trekken. Dat kan een zelfgebouwde hut of eenvoudig speeltentje zijn (zelf maken van een laken kan ook), de schommel in de tuin of gewoon zijn slaapkamer.



Kijk op de volgende pagina voor een aanbieding van de training 'HSP kids'