

Zes aspecten van hooggevoeligheid

Hooggevoeligheid is meer dan snel overprikkeld zijn. Uit welke aspecten bestaat deze karaktereigenschap zoal?

1 Veel opmerken

Hoogsensitieve kinderen doen voortdurend indrukken op, omdat ze vanuit nieuwsgierigheid naar de wereld om hen heen veel opmerken en waarnemen. Er zijn verschillende vormen van opmerkzaamheid. Hoogsensitieve kinderen zijn zintuiglijk erg gevoelig, ze kunnen overprikkeld raken van fel licht, harde geluiden of te strakke kleding. Hoogsensitieve kinderen zijn ook goed in het waarnemen van non-verbale signalen. Ze merken op of iemand boos is of verdrietig en kunnen daar erg mee zitten. Bovendien voelen hoogsensitieve kinderen stemmingen en sferen goed aan. Ze nemen bijvoorbeeld spanningen van anderen over, en kunnen daar moe of geïrriteerd door raken.

2 Diep nadenken

Alle indrukken die hoogsensitieve kinderen opdoen, halen ze 'naar binnen' en denken er diep over na. Ze zullen niet direct of impulsief handelen, ze reflecteren voordat ze doen. Daarnaast hebben ze talloze 'waarom?'-vragen en zijn met een antwoord niet snel tevreden, ze vragen door. Vanuit een sterk ontwikkeld gevoel voor rechtvaardigheid staan ze stil bij onrecht, zowel in hun eigen omgeving als in de wereld. Ze kunnen verontwaardigd zijn wanneer het er in hun ogen niet eerlijk aan toe gaat en zitten vol ideeën hoe het beter moet en kan.

3 Behoedzaamheid

Hoogsensitieve kinderen zijn afwachtend en voorzichtig. Ze staan liever eerst langs de kant toe te kijken, voordat ze meedoen of zich in een situatie begeven. In een klimrek klimmen? Eerst even kijken hoe andere kinderen dat doen. Sinterklaas bezoekt de school? Eerst even veilig bij juf op schoot, om te zien hoe alles er aan toegaat. Op buitenlandse stage? Liever eerst dichtbij huis ervaring opdoen, in plaats van alleen afreizen naar het buitenland. In hun behoedzaamheid hebben hoogsensitieve kinderen veel erkenning nodig. Als ze mee moeten doen voordat ze zelf ergens aan toe zijn, kunnen ze angsten ontwikkelen.

4

Moeite met verandering

In het omgaan met nieuwe situaties zijn hoogsensitieve kinderen erg aarzelend. Het lijkt alsof ze verlegen zijn – als er bezoek komt, op de eerste dag van een nieuw schooljaar – maar in feite hebben ze veel tijd en begeleiding nodig om met veranderingen om te gaan. Het helpt als ze vooraf weten wat er gaat gebeuren of wat er verwacht wordt. Gaan ze bijvoorbeeld op schoolreis, dan zijn ze gebaat bij vooraf rondkijken op de bestemming, zodat ze weten hoe de reis en de omgeving eruit zullen zien.

5

Creativiteit

Hoogsensitieve kinderen zijn vaak creatieve denkers. Ze stellen slimme, originele vragen en kunnen met zeer verrassende oplossingen komen. Omgaan met ontwikkelingsgelijken, bijvoorbeeld in een plusgroep of verrijkingsklas, is belangrijk. Anders kunnen ze gaan onderpresteren. De creativiteit van hoogsensitieve kinderen heeft meer nodig dan een tekenopdracht die de fantasie stimuleert. Ze willen context- en oplossingsgericht bezig zijn. Een vak als filosoferen kan deze kinderen helpen om hun creatieve gedachten in woorden om te zetten.

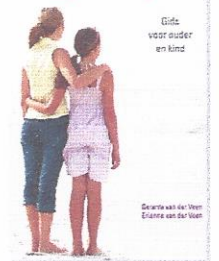
6

Harmonie

Relaties met andere mensen moeten bij hoogsensitieve kinderen bij voorkeur gekenmerkt worden door veel warmte en weinig conflict. Ze liggen in sociale omgang vaak voor op leeftijdgenoten, en hebben hoge verwachtingen van vriendschappen. Ze zijn empathisch en bemiddelend. Soms lijkt het alsof ze onvoldoende voor zichzelf opkomen, maar feitelijk zijn ze bezig om een conflictsituatie tot rust te brengen. Want in een harmonieuze omgeving komen hoogsensitieve kinderen het best tot hun recht.



Wegwijs in hooggevoeligheid



Deze informatie is afkomstig uit 'Wegwijs in hooggevoeligheid' van Gerarda van der Veen. Dit boek is een samenwerking tussen het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (LIHSK) en Uitgeverij 248Media. Verschijningsdatum: voorjaar 2012. (Voor)verkoop via www.lihsk.nl/shop