

## Beleefkompas - verschillende hoogsensitieve kinderen

Hooggevoelige kinderen kun je *overall* in 3 groepen verdelen:

- Introverte, terughoudende kinderen (ongeveer 70 %)
- Extraverte, drukke kinderen (ongeveer 30 %)
- Kinderen met een sterke wil

Introverte, terughoudende kinderen:

- Staan niet graag in de belangstelling
- Aarzelen om aan iets nieuws te beginnen
- Zijn gesloten
- Zijn vaak gevoelig voor prikkels via zintuigen
- Kijken eerst voordat zij iets doen
- Hebben moeite met speelafspraken maken
- Passen zich (te) gemakkelijk aan
- Hebben over het algemeen weinig zelfvertrouwen
- Zijn faalangstig
- Uiten hun emoties niet vaak
- Piekeren veel
- Maken zich klein en onzichtbaar in moeilijke situaties
- Gaan liefst nieuwe activiteiten en situaties uit de weg

Wat kun je doen om introverte kinderen te helpen?

- Geef ze veel positieve aandacht
- Probeer de gedachten en gevoelens van een kind te verwoorden en stimuleer ze om dat ook zelf te doen! (controleer wel altijd of het klopt wat je zegt)
- Toon begrip en leg de situatie uit, zodat ze hun aandeel goed leren in te schatten
- Accepteer het karakter van deze kinderen
- Help ze om voor hen lastige situaties aan te gaan, zoals op visite gaan of iemand een hand geven, maar dwing ze niet. Je kunt bijvoorbeeld van te voren thuis de lastige situatie al bespreken en het samen oefenen
- Wees duidelijk en consequent over wat je van hen verwacht
- Help ze om grenzen te verleggen
- Help ze om positief te denken en dat je nieuwe dingen kunt leren
- Doe alles in kleine stapjes
- Laat ze tekenen, knutselen, een dagboek bijhouden
- Werk met emoji's om gevoelens makkelijker te uiten (of werk met het boek "De emotiewijzer")

Extraverte, drukke kinderen:

- Staan graag in het middelpunt
- Raken daardoor snel overprikkeld
- Kunnen zich moeilijk concentreren
- Zijn erg actief
- Vragen continu aandacht
- Uiten zich heftig
- Zoeken grenzen op
- Hebben vaak problemen met inslapen
- Zijn vaak bang in het donker
- Hebben meer moeite met afscheid nemen
- Hebben moeite met het afmaken van taken
- Hebben wijze inzichten
- Hebben een goed gevoel voor humor
- Hebben een grote fantasie
- Willen graag nieuwe dingen beleven
- Hebben een grote behoefte aan sociaal contact maar dat put hen ook uit omdat ze alle prikkels moeten verwerken
- Krijgen woedeaanvallen door overprikkeling

Wat kun je doen om extraverte drukke kinderen te helpen?

- Signaleer op tijd dat een kind "uitgeput" raakt
- Leer signalen van overprikkeling te herkennen, bij 7+ bijvoorbeeld met de vollehoofdenchecklijst
- Leer de opbouw van overprikkeling kennen, bij jongere kinderen bv met de "thermometer" / "stoplicht"- methode (let op: ik leer kinderen altijd dat een "rood" gevoel niet fout is, dat elk gevoel oké is. Het is wel fijn dat je een kind in een "oranje" gevoel al helpt een stapje terug te doen en hiermee dus "overkoken in rood" voorkomt. Voor iedereen fijn.)
- Leer een kind zichzelf te begrijpen & wat er gebeurt, benoem dit: ik zie dat "dit" gebeurt en dat het "dit" met je doet, klopt dat?
- Vertel dat alle emoties er mogen zijn, zonder daarbij zichzelf of anderen pijn te doen
- Spreek een kind aan op zijn gedrag, maar accepteer wel de emoties
- Benoem deze emoties, zodat een kind ze zelf leert herkennen en kan leren ermee om te gaan
- Zoek balans *in het leren omgaan met prikkels* en *het wegnemen van prikkels*. Soms is het slim om prikkels te vermijden, maar door alle prikkels te vermijden leert een kind er ook niet mee omgaan. Kies hier bewust in.
- Maak duidelijke regels wat wel en wat niet mag
- Maak een goede verhouding tussen actief zijn en rust
- Help jonge kinderen bij het stoppen met een activiteit. Ze voelen zelf nog niet wanneer het teveel is
- Oudere kinderen kunnen meedenken over wanneer ze actief zijn en wanneer er een pauze nodig is
- Leer kinderen zoveel mogelijk zelf oplossingen bedenken. Hoe meer ze daar zelf in mogen meedenken, hoe beter de oplossing werkt. Of draag zelf een oplossing voor (wanneer je kind echt geen idee heeft) en breng het als een idee, doe het voor en vraag wat je kind ervan vindt deze oplossing uit te proberen.

Kinderen met een sterke wil:

- Weten heel goed wat ze willen
- Drijven vaak hun zin door
- Hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Hebben een dwingend karakter
- Hebben regelmatig woedeaanvallen
- Vragen veel aandacht
- Willen graag controle hebben
- Hebben moeite met inslapen
- Kunnen moeilijk afscheid nemen van hun ouders
- Hebben voor het slapen nog allerlei vragen
- Hebben vaak problemen met nieuw eten
- Zijn vaak teleurgesteld in vriendschappen omdat ze hun zin doordrijven (of voelen dat hun wens niet vervuld worden)
- Trekken graag aandacht
- Hebben wijze inzichten
- Uiten zich heftig
- Reageren op alles
- Kunnen slecht tegen “nee” en worden dan boos
- Hebben veel moeite met veranderingen
- Zijn vaak faalangstig en hebben weinig zelfvertrouwen
- Hebben vaak en weerwoord

Wat kun je doen om kinderen met een sterke wil te helpen?

- Luister met echte aandacht
- Ze hebben enorm behoefte aan begrip (dat betekent niet dat je ze gelijk moet geven 😊 )
- Wees oprecht, ze voelen het meteen als je dat niet bent en worden dan boos
- Toon begrip voor hun emoties, ook al zijn ze in jouw ogen overdreven
- Laat ze voelen, dat ze hun gedachten en emoties mogen uiten en dat je ze niet veroordeelt
- Vertel ze op een rustig moment dat ze rekening moeten houden met anderen
- Herinner ze op een positieve manier aan afspraken en regels die zijn gemaakt
- Wees duidelijk en consequent!
- Maak alleen regels voor zaken die voor jou belangrijk zijn en die je goed kunt naleven
- Leg de regels en afspraken goed uit en betrek ze bij het maken ervan, zodat ze er zelf ook achter kunnen staan en ze daardoor beter kunnen naleven
- Laat hen zelf nadenken over nieuwe manieren om hun gedachten en emoties te uiten
- Geef hen niet teveel keuzes, twee is al genoeg
- Laat ze meebeslissen over oplossingen
- Zoek naar een uitlaatklep voor hun ideeën, een hobby of sport bijvoorbeeld