Is mijn kind hoogsensitief?

Hooggevoeligheid, Overprikkeling



Kort antwoord. Hoogsensitiviteit is geen stoornis maar een manier van waarnemen: een kind pikt meer op dan anderen en heeft daardoor meer tijd nodig om alles te verwerken. Je herkent het aan een sterke reactie op geluid, drukte of kleding, en aan de behoefte om na een schooldag eerst helemaal tot rust te komen.





[Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Roze]





[Bijtketting Donut | Donut Happy Sprinkles | Diverse kleuren]



..95Huidige prijs is: €11.95.



Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | mintgroen

Gewaardeerd **5** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€11.95Huidige prijs is: €11.95.

Herken de kenmerken van een hoogsensitief kind

Hoogsensitiviteit (of hooggevoeligheid) is een eigenschap die bij zo'n twintig procent van de kinderen voorkomt. Deze eigenschap houdt in dat het zenuwstelsel van deze kinderen gevoeliger is voor prikkels uit hun omgeving, wat hen anders maakt dan hun leeftijdsgenoten. Hoewel elk kind uniek is, zijn er bepaalde kenmerken die vaak voorkomen bij hoogsensitieve kinderen. In deze blog bespreken we wat hoogsensitiviteit inhoudt, hoe je het bij je kind kunt herkennen, en hoe je hen kunt ondersteunen in hun ontwikkeling en welzijn.

Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is geen stoornis, maar een persoonlijkheidskenmerk dat zich uit in een verhoogde gevoeligheid voor prikkels van buitenaf. Dit betekent dat hoogsensitieve kinderen vaak intense emoties ervaren en diep nadenken over zaken die anderen misschien niet opmerken. Ze kunnen zich snel overweldigd voelen door drukke omgevingen, harde geluiden of sterke geuren, en hebben vaak een sterke intuïtie die hen helpt de gevoelens van anderen

aan te voelen. Dit verhoogde niveau van gevoeligheid kan zowel een zegen als een uitdaging zijn, en het is belangrijk om deze kinderen de steun te bieden die ze nodig hebben.

Kenmerken van een hoogsensitief kind

Elk hoogsensitief kind uit zich anders, maar hier zijn enkele veelvoorkomende kenmerken die je misschien herkent:

- **Sterke emotionele reacties**: Hoogsensitieve kinderen kunnen intens reageren op gebeurtenissen, zowel positief als negatief. Een compliment kan hen enorm blij maken, terwijl kritiek hen diep kan raken.
- **Gevoelig voor zintuiglijke prikkels**: Luidruchtige omgevingen, fel licht, of kriebelende kleding kunnen stress veroorzaken en leiden tot angst of irritatie. Dit maakt het belangrijk om een comfortabele omgeving te creëren.
- **Diep nadenken**: Deze kinderen stellen veel vragen, zijn enorm nieuwsgierig en willen vaak de “waarom” achter dingen begrijpen. Dit kan hen helpen om een dieper begrip van de wereld om hen heen te ontwikkelen.
- **Empathisch vermogen**: Hoogsensitieve kinderen voelen vaak aan hoe anderen zich voelen en kunnen hierop sterk reageren. Dit vermogen om zich in anderen in te leven kan hen tot geweldige vrienden en steunpilaren maken.
- **Behoefte aan rust**: Na een drukke dag hebben ze vaak tijd nodig om zich terug te trekken en weer op te laden. Dit kan bijvoorbeeld door te lezen of te mediteren.

Welke kenmerken wijzen erop dat mijn kind hoogsensitief is en mogelijk concentratieproblemen heeft?

Hoogsensitieve kinderen vertonen vaak unieke kenmerken, zoals een intense reactie op prikkels en een diepgaand empathisch vermogen. Concentratiehooggevoelige kinderen hebben moeite om zich te focussen in drukke omgevingen en kunnen daardoor snel afgeleid raken. Dit gedrag kan leiden tot frustratie en een lager zelfvertrouwen. Herkennen van deze eigenschappen is essentieel.

Hoe ondersteun je een hoogsensitief kind?

Ondersteuning begint met begrip en acceptatie. Hier zijn een paar tips die kunnen helpen om hoogsensitieve kinderen te ondersteunen en hun welzijn te bevorderen:

1. **Creëer een voorspelbare omgeving**

Structuur en routine geven hoogsensitieve kinderen een gevoel van veiligheid. Probeer een dagelijks schema aan te houden, zodat ze weten wat ze kunnen verwachten. Dit kan hen helpen om zich minder overweldigd te voelen en meer controle te krijgen over hun omgeving.

2. **Zorg voor een rustige ruimte**

Een plek waar je kind zich kan terugtrekken en ontspannen is essentieel. Dit kan een speciaal hoekje in huis zijn met kussens, boeken, en hun favoriete speelgoed. Het creëren van een “zen-ruimte” kan hen helpen om tot rust te komen wanneer ze zich overweldigd voelen.

3. **Begrijp hun emoties**

Erken hun gevoelens en help ze deze te begrijpen. Dit kan het kind helpen om met hun emoties om te gaan en deze te reguleren. Praat openlijk over gevoelens en moedig hen aan om hun emoties te delen, zodat ze zich gehoord en begrepen voelen.

4. **Stimuleer hun creativiteit**

Veel hoogsensitieve kinderen zijn creatief en vinden het leuk om te tekenen, schilderen, of muziek te maken. Moedig deze uitingen aan als een manier om zichzelf te uiten. Creatieve activiteiten kunnen ook dienen als een uitlaatklep voor hun emoties en zorgen.

5. **Bespreek prikkelverwerking**

Het kan nuttig zijn om met je kind over prikkelverwerking te praten. Leg uit waarom ze zich soms overweldigd voelen en bedenk samen manieren om hiermee om te gaan. Dit kan het kind helpen om meer inzicht te krijgen in hun ervaringen en strategieën te ontwikkelen om

r stevigheid





[Bijtketting kauwketting | Hond Puppy Hondje]





[Bijtketting Kauwketting | Ster met maantje | diverse kleuren]





Bijtketting Lego Poppetje Kauwketting | Lego Mannetje

Gewaardeerd **3.27** uit 5

€13.95 - €14.95Prijsklasse: €13.95 tot €14.95

Het gebruik van hulpmiddelen

Soms kan een hulpmiddel zoals een bijtketting nuttig zijn voor kinderen die extra ondersteuning nodig hebben bij het verwerken van prikkels. Bijtkettingen kunnen bijvoorbeeld helpen bij kinderen die de neiging hebben om op pennen of nagels te bijten, of die moeite hebben met prikkels. Het is een veilig alternatief dat kan bijdragen aan rust en concentratie wanneer ze zich overweldigd voelen. Overweeg om het eens uit te proberen om te kijken of het voor jouw kind werkt. En bedenk altijd dat elk kind – hoogsensitief of niet – uniek is, en het is belangrijk om hen te ondersteunen op een manier die bij hen past. Luister naar je kind, kijk wat hen helpt, en pas je aanpak hierop aan. Door daarop in te spelen kunnen jullie samen een omgeving creëren waarin zij zich gehoord, begrepen en gesteund voelen in hun ontwikkeling en dagelijkse leven. En een bijtketting kan hierbij een eenvoudig hulpmiddel zijn, dat je kind zelf kan inzetten om prikkels te reguleren. Ouders van hoogsensitieve kinderen geven ons vaak aan dat een bijtketting hierbij goed helpt. We hopen dat het jullie ook zal helpen!

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger om de nek, gemaakt om op te kauwen. Voor kinderen vanaf 3 jaar, tieners en volwassenen die kauwen op hun kleding, nagels, potloden of vingers.

Veel ouders merken dat hun kind er rustiger van wordt en beter bij de les blijft, en dat mouwen en nagels heel blijven. Food Grade siliconen, BPA-vrij, in vier sterktes.

BEKIJK DE BIJTKETTINGEN