

Susan Marletta-Hart

**LEVEN MET  
HOOGGEVOELIGE  
KINDEREN**



Susan Marletta-Hart

***Leven met  
hooggevoelige  
kinderen***

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# Inhoud

Voorwoord 11

## **DEEL 1 – KINDEREN EN HOOGGEVOELIGHEID – ACHTERGRONDEN 15**

*Klei* 16

### **(1) Hooggevoeligheid – een karaktereigenschap 17**

Highly sensitive person 17

*Sensation seeker* of beschouwend van aard 18

Zenuw-zintuigstelsel 19

Specifiek talent 21

Te veel prikkels 22

Kenmerken 24

Hooggevoelige kinderen 25

### **(2) Het delicate kind – een lichamelijke benadering 26**

Zintuigen 26

*Zien* 27

*Horen* 28

*Ruiken* 29

*Tasten* 30

*Proeven* 32

Energetisch voelen 34

Dromen 36

### **(3) Binnen-buiten 38**

Grensprobleemgebieden 41

*Fysieke grens* 41

*Mentale grens* 41

<i>Emotionele grens</i>	41
<i>Energetische grens</i>	42
<i>Tijdgrens</i>	42
<i>Sociaal-culturele grens</i>	42
Tijd en meditatie	43

#### **(4) Hooggevoeligheid en gevaar – een wetenschappelijke benadering 44**

Karakterpantseringen	48
----------------------	----

#### **(5) Wat hebben hooggevoelige kinderen nodig? 52**

1. Liefde en bevestiging	53
<i>Ben je zelf hooggevoelig?</i>	56
2. Aanmoediging en veiligheid	58
<i>Aanmoediging bij verlegenheid</i>	63
<i>Overgangen creëren</i>	66
<i>Sfeergevoelig</i>	69
3. Tijd en rust	70
<i>Alleen</i>	70
<i>Activiteit en prestatie</i>	71
<i>Hyperactief</i>	72
<i>Thrill seekers en sensation seekers</i>	75
<i>De tempelklok van Thich Nhat Hanh</i>	76
4. Openheid in de communicatie	78
<i>Gezichtsuitdrukking</i>	79
<i>Horizontale versus verticale communicatie</i>	80
<i>Oude pijn en trauma's</i>	84
<i>Depressief</i>	86
5. Grenzen aangeven, grenzen stellen	88
<i>Hooggevoelige ouders</i>	92
6. Begrip voor het hooggevoelige kind in het onderwijs	96
10 tips om het hooggevoelige kind beter te begrijpen	99

## **DEEL 2 – KINDEREN EN HOOGGEVOELIGHEID – HET LEVEN VAN ALLEDAG 103**

Inleiding 104

### **1. Vroege jeugd 105**

Geluid 105

Slapen en zorgen 108

Aanmoedigen of beschermen? 111

Enge man 113

Buitenspelen 115

### **2. Basisschool 118**

Kriebelig voor stof 118

Eenrichtingsverkeer 120

Suikerspiegel 122

Pesten 124

Op kamp 128

Eenzaam 131

Dood 135

Gevoelloos 137

Hoogbegaafd 140

Gevoelige jongens 143

Verantwoordelijkheidsgevoel 146

Bliksemafleider 148

Weltschmerz 151

### **3. Middelbare school/puberteit 154**

Buikpijn 154

Jezelf zijn 156

Kern 158

Kwetsen 161

Extravagant 163

### **4. Adolescentie 167**

Anders 167

- Lijntjes doorknippen 169  
Verticaal communiceren 172  
Psychische problemen 175  
Stand-by modus 178

### **DEEL 3 – KINDEREN EN HOOGGEVOELIGHEID – PRAKTISCHE HULPMIDDELEN 181**

Encasing 182

#### **(1) Oefeningen en meditaties voor ouders en kinderen 183**

- Vlinder-schroef *Voor kinderen die niet goed kunnen loslaten en/of inslapen* 184
- Boksen *Voor kinderen met een zwak zelfvertrouwen* 185
- De houthakker *Voor kinderen van alle leeftijden, met een geblokkeerd gevoel van macht, die lijden onder nervositeit en weinig zelfvertrouwen. En voor kinderen die woede kwijt moeten* 186
- De ster *Voor alle kinderen die aan zelfvertrouwen willen winnen* 187
- Bo in de buik *Voor kleine kinderen, om het gevoel voor hun eigen lichaam en zijn grenzen te versterken* 188
- Stampen *Voor alle kinderen, elke leeftijd, altijd weer* 189
- Ha-ho-hi! *Voor verlegen kinderen, die zich niet durven te uiten* 190
- Kiekeboe *Voor kleine, onzekere kinderen* 191
- Barbapapa *Voor kinderen die geborgenheid nodig hebben* 192
- Rol verwisselen *Voor kinderen in alle leeftijden, om zichzelf te leren kennen* 194
- Batterij opladen *Voor alle kinderen, groot en klein, en voor alle ouders, groot en klein. Om op te laden en bij te komen van overprikkeling en stress* 195
- Wees luid! *Voor timide, onzekere en stille kinderen. Geschikt voor alle leeftijden, hoewel de oefening beschreven wordt voor kleine kinderen* 196
- De weegschaal/de pendule *Een schrijf- en denkoefening voor het wat oudere hooggevoelige kind* 197
- Praten over emoties *Voor kinderen van alle leeftijden, om te leren onderscheiden welke gevoelens van henzelf en welke van anderen zijn* 198
- Carnavalsoptocht *Voor kinderen van alle leeftijden die erg emotioneel zijn* 199

- Wit of goud licht visualiseren** *Voor te open kinderen, die zichzelf wat meer tegen negativiteit willen beschermen* 200
- Avocadomeditatie** *Voor alle kinderen in alle leeftijden, om zich te beschermen tegen negativiteit* 201
- Visualiseer een krachtdier** *Voor oudere kinderen die extra bescherming nodig hebben* 202
- Energetische lijntjes doorknippen** *Voor oudere kinderen die zich erg verantwoordelijk voelen en te hevig meeleven met pijn van anderen* 203
- Lijntjes doorknippen (2)** *Voor kinderen die gepest worden* 204
- Je tuintje bijhouden** *Voor oudere kinderen die willen leren om positief in het leven te staan* 205
- Staan als een boom** *Voor wat oudere kinderen en tieners die niet goed geaard zijn en/of meer ruimte nodig hebben om zich te ontplooien en vrij te voelen* 206
- Éénpuntsmeditatie** *Voor wat oudere, onrustige kinderen, om zich beter te concentreren en zich minder stuiterig en verstrooid te voelen* 207
- Open je hart** *Voor gekwetste hooggevoelige kinderen en pubers, om weer wat opener en liefdevoller in het leven te staan* 208

## **(2) Affirmaties 209**

## **(3) Tips voor ouders en verzorgers van hooggevoelige kinderen 211**

Bronnen 217

Is je kind hoog sensitief? Een vragenlijst voor ouders (Elaine N. Aron) 222

Over de auteur 224

DEEL 1



***Kinderen en hooggevoeligheid***

***Achtergronden***



## KLEI

In het grote atelier

lig ik: bol klei

ik ben verlaten door de handen die me kneedden  
de kou trekt langzaam in me op

de gevaren om mij heen, krullend hout  
als ik val prikken ze me gemeen

als klei kon blozen zou ik nu kleuren  
want ik denk aan wat ik worden zal

de mal voor een buste  
een eerbetoon aan iemand die onsterfelijk worden zal

Dit gedichtje schreef ik als vijftienjarige. Jaren later, toen ik meer wist over hooggevoeligheid, begreep ik mijn eigen metafoor. Hoe treffend verbeeldde het bolletje klei waar allerlei stukjes on-eigen materiaal, zoals houtschilders, aan kleefden mijn eigen worsteling met binnenkomende gedachten en gevoelens, geluiden en andere prikkels. Dit ging over de hooggevoelige persoon!

Zo voelde ik mij toen en zo voel ik mij eigenlijk *steeds*. Er blijft altijd te veel aan me plakken; dingen die niet bij mij horen, die een totaal andere kwaliteit hebben, die on-eigen zijn. En tegelijkertijd wil ik als datzelfde bolletje klei toch graag meewerken aan het tot stand komen van iets moois, een sculptuur, een werk dat betekenis en troost biedt. Dit is het spanningsveld waarin elke hooggevoelige persoon, elk hooggevoelig kind, zich beweegt.

# (1) *Hooggevoeligheid – een karaktereigenschap*

Hooggevoeligheid is een erfelijke eigenschap die ongeveer één op de vijf mensen betreft. Je wordt er dus mee geboren. Toch ziet hooggevoeligheid er bij de ene persoon heel anders uit dan bij de andere. De meeste volwassenen uit mijn praktijk werden als kind door hun ouders verlegen, introvert of overgevoelig genoemd. Bepaalde ouders vonden hun kind bijzonder gemakkelijk. Ze hadden er geen kind aan! Anderen vertelden me echter dat ze als kind door hun ouders als lastig, druk of probleemkind bestempeld werden.

## **Highly sensitive person**

De psychologe en wetenschappelijk onderzoekster Elaine N. Aron werd na een medische behandeling waar ze nogal heftig op reageerde door haar verpleegster hooggevoelig genoemd. Dit begrip, dat op dat moment nog niet bestond, intrigeerde haar zozeer dat ze het fenomeen nader wilde onderzoeken en het hoe en waarom op het spoor wilde komen. Ze maakte vragenlijsten en zocht middels verschillende methoden bij proefpersonen naar de set aan karakteristieken die een hooggevoelig persoon definieerde. Haar uitgangspunt was in eerste instantie het introverte karakter, maar naarmate ze dit met haar eigen lijst van eigenschappen van gevoelige mensen vergeleek, ontdekte ze iets interessants: gevoeligheid en introversie gaan niet altijd hand in hand. Er zijn namelijk zeer gevoelige mensen, zo'n dertig procent om exact te zijn, die zich weliswaar erg gevoelig voelen, maar ook *extrovert*. Onder meer hierdoor ontdekte Aron dat gevoeligheid een op zichzelf staande eigenschap in een gezond karakter is.

De term ‘hoogsensitiviteit’ definieert gevoeligheid meer expliciet van binnenuit, waarbij Jungs intro- en extraversie eerder etiketten zijn die van buitenaf op persoonlijkheden geplakt worden. Anders gezegd: introversie beschrijft symptomen, waarbij hooggevoeligheid de oorzaak verklaart. Aron: Hooggevoelige mensen hebben een gevoeliger zenuwstelsel, waardoor zij interne en externe prikkels grondiger verwerken. Ze zijn gevoeliger voor emoties, pijn en plezier en worden gemakkelijker overweldigd door geluiden, geuren, visuele en tactiele prikkels in hun omgeving. Zij hebben in het algemeen meer behoefte aan rust en verwerkingstijd (Aron, 1996, p. 12).

### **Sensation seeker of beschouwend van aard**

Is hooggevoeligheid nu een eigenschap of een type mens? Het antwoord is: beide. Hoewel het eigenlijk niet meer dan één facet van het karakter is, zijn de impact en de consequenties van deze eigenschap zo groot dat we daarom beter kunnen spreken van een persoonlijkheid.

Het complicerende is dat er tussen hooggevoelige kinderen ook weer grote verschillen bestaan. Sommige hoogsensitieve kinderen hebben een sterke behoefte aan activiteiten en uitdagingen (de zogenaamde *thrill seekers* of *sensation seekers*, zie hoofdstuk 5 van deel 1). Een merendeel (ca. zeventig procent) van de hooggevoelige kinderen is echter veel beschouwend van aard. Dit type kind houdt van rust en overzicht. Het is misschien liever thuis, puzzelt, schildert of leest graag. Het vindt dikwijls uitdagingen in het vergaren van kennis, zorgen voor anderen of creatief bezig zijn. Deze kinderen doen de dingen meestal in één keer goed en houden er niet van op welk terrein dan ook grote risico's te nemen. Ze hebben vaak grote moeite met nieuwe omgevingen, neigen tot angst en verlegenheid en zijn niet zo handig in sociale situaties. Ze kunnen geremd of teruggetrokken gedrag vertonen, zijn eerder denkers dan doeners. Hun uitdaging ligt dan ook vooral op het gebied van sociale vaardigheid, vriendschap en liefdesrelaties.

Merel over haar schooltijd:

Ik deed graag dingen alleen. Ik voelde me dikwijls anders dan anderen, begreep hun gedrag niet altijd en voelde me dan ongemakkelijk en vreemd in hun bijzijn. Ik had ook altijd het idee dat ze mij niet begrepen. Maar ik merkte ook dat ik de werkjes zoals schrijven of kleuren dikwijls beter kon dan anderen. Daarom bleef ik ook liever bij mezelf. Ik zat vaak in mij eigen leefwereld met mijn eigen fantasieën en observeerde wat er om mij heen gebeurde. Ik voelde me echt anders dan mijn vriendjes en vriendinnetjes uit de klas.

Je kunt je voorstellen dat het spanning zoekende kind andere problemen ontmoet dan het introverte kind, en beiden zullen dus op een of andere manier aangemoedigd, gestimuleerd of geremd moeten worden. Voor het ondernemende kind is niets zo belangrijk als zelfregulering (op tijd afremmen, uitrusten en niet aldoor doordenderen) anders kan het goed misgaan. Het rustige kind zal eerder aanmoediging en acceptatie nodig hebben. Voor beide geldt, net als voor minder gevoelige kinderen trouwens, dat een kind het nodig heeft in een omgeving op te groeien die sociaal, emotioneel en fysiek comfortabel is en dat de balans tussen stimulering en bescherming afgesteld wordt op de behoeften (en beperkingen) van het kind. Vijftien tot twintig procent van alle kinderen heeft vermoedelijk een hoogsensitief zenuwstelsel, wat niet gering is. Maar het is en blijft de minderheid en wij worden nou eenmaal als samenleving door de meerderheid gevormd. Dat maakt het voor deze kinderen soms erg lastig. Zonder uitleg en begeleiding bestaat het gevaar dat ze zichzelf niet begrijpen en zich gaan onderwaarderen, zowel op sociaal gebied als op het gebied van leerprestaties.

### **Zenuw-zintuigstelsel**

Je zou misschien kunnen denken dat hooggevoeligheid tegenwoordig vaker voorkomt omdat er je er vaker over hoort, maar het heeft altijd al bestaan. Toen ik jong was werd er gewoon gezegd dat een kind verlegen of overgevoelig was en daarmee was de kous af. Er was

dikwijls wel iets anders om je zorgen over te maken dan de binnenwereld van een kind. Tegenwoordig staat het welzijn en de ontwikkeling van kinderen gelukkig meer in de aandacht van ouders, leerkrachten en psychologen.

Het begrip hooggevoeligheid is echter wel relatief nieuw. In 1997 schreef Elaine Aron haar eerste uitgebreide werk over hoogsensitiviteit, *The Highly Sensitive Person*. Een highly sensitive person (hsp) is volgens haar, zoals eerder al genoemd, een *persoonlijkheidstype* binnen het normale spectrum aan karakters. Een hoogsensitieve persoon wordt volgens Aron gekenmerkt doordat hij:

- veel subtiliteiten uit zijn omgeving oppikt;
- dieper nadenkt over wat hij waarneemt;
- meer tijd nodig heeft om alle indrukken te verwerken.

Hooggevoelige kinderen en volwassenen hebben niet zozeer betere zintuigen dan gemiddeld, maar ze verwerken de binnenkomende informatie dieper en uitvoeriger. Ze merken veel details op, zowel in hun omgeving, als in hun innerlijk leven. Even veel jongens als meisjes hebben zo'n (over)actief zenuw-zintuigstelsel. Het betreft vijftien tot twintig procent van de bevolking, dus een grote groep.

Aron beschrijft de hooggevoelige persoonlijkheid ook wel als een *pause-to-check*-persoon. Iemand die eerst stilstaat (pauzeert) en nadenkt (checkt) voordat hij tot actie overgaat. Dit betekent overigens niet dat het hooggevoelige kind letterlijk voortdurend stilstaat, veel van dit pauzeren en checken speelt zich vanbinnen af. Het kind kan veelvuldig in gedachten zijn, mogelijkheden afwegen, opties onderzoeken en twijfelen. Angst speelt hierbij ook vaak een rol.

Een hooggevoelig kind kun je een beetje vergelijken met een vogeltje dat kruimeltjes op het terras pikt, elke keer even stilstaat en checkt of er gevaar is. Het hoogsensitieve kind rent significant minder spontaan op een nieuwe situatie af. Het overweegt eerder de nadelen en gevaren alvorens het handelt.

Er wordt weleens gedacht dat het oplettende temperament van de hooggevoelige persoon voortkomt uit een toename van zenuw-

zintuigverbindingen als gevolg van gevaar en stress. Er zijn inderdaad steeds meer onderzoeken die duiden in die richting. In hoofdstuk 2 ga ik hier nader op in.

## **Specifiek talent**

Iedereen kan een rondje rennen, maar niet iedereen heeft zo'n atletisch lichaam dat hij een marathon wint. Zo is het ook met gevoeligheid: (bijna) ieder mens kan kleuren, geuren, smaken, gedachten en gevoelens waarnemen, maar niet iedereen reageert vrijwel voortdurend opmerkzaam, diep en alert. Wat betreft intellect is het al precies zo: het ene kind doorloopt moeiteloos het gymnasium, het andere kind haalt de mavo met moeite.

Deze verschillen tussen mensen zijn algemeen aanvaard. Het zou mooi zijn als ook het verschil tussen zenuw-zintuigtypen algemeen aanvaard wordt, want ik denk dat kinderen die nu geboren worden dan meer kunnen halen uit hun specifieke talent. Nu komt het nog te vaak voor dat hooggevoelige kinderen lijden onder hun karakter, omdat ze alsmaar proberen zich aan te passen aan een omgeving met een norm en levensstijl die niet bij hen past. Hier ligt het grootste probleem voor hooggevoeligen. Hoe meer hun hooggevoeligheid geaccepteerd wordt, hoe meer deze kinderen hun specifieke talenten zullen gaan benutten. Daar kan naar mijn mening de hele gemeenschap van profiteren. In de evolutie blijken aangeboren verschillen namelijk een functie te hebben binnen een gemeenschap.

Bruce Ellis en W. Thomas Boyce beschreven in de studie *Biological Sensitivity to Context* dat de Zweden bij kinderen twee karaktertypen onderscheiden: het *maskrosbarn*, het paardenbloemenkind en het *orkide barn*, het orchideeënkind.

Wie thuis is in de biologie van plantensoorten, weet dat paardenbloemen in vrijwel alle omstandigheden groeien. Je komt ze tegen in de striemende regen in de Hollandse polder en in de droge aarde van een Mongoolse steppe. Het zaadje van een paardenbloem nestelt zich, schiet wortel en komt tot bloei, onafhankelijk van grondsoort, droogte, hitte of regenval. Het past zich aan aan de omstandigheden. Dit vermogen heeft niet elke plant. De orchidee heeft bijvoorbeeld

specifieke omstandigheden nodig om tot bloei te komen: een bepaalde hoeveelheid water, de juiste standplaats, genoeg specifieke voeding en licht. Maar als aan al die voorwaarden wordt voldaan, dan groeit hij uit tot een schitterende en oogstrelende bloem. In wetenschappelijke termen wordt dit soort bloemen beschreven met de term *highly reactive phenotypes* (Boyce en Ellis, 2005). De ene soort is in sterke mate afhankelijk van, of anders gezegd meer doorlaatbaar voor, omgevingsfactoren dan de andere soort. Zijn de omstandigheden gunstig, dan floreert de plant, zijn de omstandigheden ongunstig, dan niet.

De analogie met minder gevoelige en hooggevoelige personen lijkt me duidelijk. Voor de hoogsensatieve orchideeën zou je kunnen zeggen dat als de leefomstandigheden niet goed zijn afgestemd op de intrinsieke behoeften van het kind of – in het ongunstige geval – de omstandigheden traumatisch zijn, dan komen zij niet tot bloei. Het zal niet onmiddellijk sterven, zoals een bloem, maar dit kind ontwikkelt onder stress vermoedelijk sterke psychologische en biologische reactiemechanismen die het eigen organisme op den duur ziek maken of ondermijnen.

### **Te veel prikkels**

Voorafgaand aan een overprikkeling zendt elk lichaam waarschuwingssignalen uit: pas op, het wordt te veel! Het leren aanvoelen en herkennen van deze signalen, het leren voelen en stellen van grenzen en het weer in evenwicht komen na een overprikkeling, behoren tot de wezenlijke lessen die een hooggevoelig kind moet leren. Hooggevoeligheid hoeft geen probleem te zijn als kind en ouders beter weten hoe om te gaan met deze eigenschap.

Een schoolkamp of een lawaaiig feestje, een druk speelplein, vreemde smaken in de schoolkantine of winkelen in de stad zijn situaties waarbij de meeste kinderen niet stilstaan, waar ze zelfs van genieten. Bij een hooggevoelig kind kunnen ze echter tot overprikkeling leiden en daarna een heftige reactie teweegbrengen. Hoe meer er (onverwacht) gebeurt in de omgeving van een hoogsensitief kind,

hoe sterker het reageert en hoe meer het verzeild raakt in een *reactieve basisstemming*. Het is vanbinnen constant prikkels aan het opnemen en verwerken, ook al zie je dat er aan de buitenkant vaak niet vanaf. Er zijn allerlei strategieën die het kind kan inzetten in een poging deze onplezierige toestand van aldoor reageren op... te doorbreken: het kan gaan wegdromen of een deel van het dagbewustzijn uitschakelen, waardoor het een afwezige indruk maakt of het probeert de situatie juist de baas te worden door conflicten aan te gaan, heel druk te worden of door – als het even mogelijk is – weg te lopen uit de prikkelvolle situatie.

Bij hooggevoelige kinderen komt vaak en snel een lichte mate van overprikkeling voor. Je merkt dat doordat het kind minder ad rem reageert, wegdroomt, stil wordt of juist druk en lastig. Sommige kinderen lijken wakkerder, andere juist trager en dromeriger. Sommigen hebben structureel meer tijd nodig voor alledaagse activiteiten zoals aankleden, wassen en eten, maar ook op school en bij het maken van huiswerk zijn ze langzaam. Daarentegen kunnen andere sensitieve kinderen bliksemsnel zijn, bijvoorbeeld in het leggen van verbanden, en daardoor verveeld raken. Natuurlijk spelen intelligentieniveau, algemene activiteit en andere eigenschappen hierin ook mee. Geen twee kinderen zijn hetzelfde.

Het komt vaak voor dat hooggevoelige kinderen en volwassenen uitgeput raken door te veel prikkels en informatie. Ook dan zijn er verschillende strategieën om hieraan te ontkomen: een ervan is dat ze veel klagen – het is te heet, te koud, te druk, te wild, te donker, het jeukt, het is vies, de kaas stinkt, de man heeft een vreemde snor, de chocoladehagel is niet dezelfde als de vorige keer, het labeltje van de trui kriebelt. Soms heeft een hooggevoelig kind op alles iets aan te merken. Sommige sensitieve baby's en kinderen huilen veel. Ze reageren drammerig, emotioneel of onhandelbaar. Een andere mogelijkheid is dat kinderen zich terugtrekken in hun eigen fantasiewereld en zich niet eens meer door harde geluiden laten opschrikken. Zij zullen ervoor kiezen vaak alleen te spelen, zich te verliezen in videospelletjes of boeken zodat hun belevingswereld klein en overzichtelijk blijft. Hoe lastig en overdreven hun reacties je ook toeschijnen, het gaat



hier om details die hen daadwerkelijk storen. Als je zelf hooggevoelig bent, begrijp je dit waarschijnlijk beter. Voor niet-hooggevoelige ouders of verzorgers komt een hooggevoelig kind soms over als een aansteller of zeurpiet.

Moeilijk en gevaarlijk wordt het wanneer prikkels chronisch te negatief zijn, want dan komt een gezonde mentale, emotionele en lichamelijke ontwikkeling van het kind in gevaar. Op school moeten deze kinderen vaak op hun tenen lopen. Wanneer er bovendien thuis ruzie gemaakt wordt of veel spanning heerst, wanneer er huiselijk geweld of misbruik voorkomt, wanneer vader of moeder ziek wordt, wanneer er om welke reden dan ook onvoldoende voor de kinderen gezorgd kan worden – in zulke gevallen zal het hooggevoelige kind hevig lijden. Ieder kind ontwikkelt zich het best in een harmonieuze en liefdevolle omgeving, maar een sensitief kind heeft meer last van onrust en een slechte sfeer dan een minder gevoelig kind. Het kind met het meest gevoelige temperament vervult in een ongezonde thuissituatie of op school nogal eens de rol van bliksemafleider: het trekt negatieve energie ongemerkt naar zich toe.

*Hooggevoelige kinderen zijn prikkelgevoelig en raken sneller overprikkeld. Lichaamsbewustzijn en zelfkennis zijn onontbeerlijk voor een hooggevoelig kind om zich gezond te kunnen ontwikkelen.*

## **Kenmerken**

Maar hoe weet je nu of je kind hooggevoelig is? Hierna vind je een lijst met kenmerken, je kind is vermoedelijk hooggevoelig als ongeveer 14 daarvan op hem of haar betrekking hebben.

Nogmaals, geen twee kinderen zijn gelijk. Op al deze karakteristieken zijn er vanzelfsprekend uitzonderingen. Ik vind het belangrijk te blijven benadrukken dat een kind misschien een hooggevoelige aard heeft, maar meer is dan dat. Naast hooggevoeligheid heeft ieder kind nog andere karaktereigenschappen. Factoren als het energieniveau,

de mate van zelfregulatie en de intelligentie spelen een cruciale rol bij het geheel van de persoonlijkheid. Is het kind een doorzetter of laat het zich snel ontmoedigen? Is het snel afgeleid of kan het zich goed concentreren? Is het intens of emotioneel in zijn reacties? Welke interesses heeft het verder? Is het een jongen of een meisje, en welke positie in het gezin heeft het? Heeft het een sociaal karakter en houdt het ervan onder mensen te zijn, of is het eerder een eenling die emotionele contacten liever mijdt? En bovenal onder welke omstandigheden groeit het op en welke karakterpantseringen en beschermingsmechanismen ontwikkelt het kind noodgedwongen om zich in de wereld staande te houden? De persoonlijkheid is geen statische identiteit maar groeit en ontwikkelt zich onder invloed van allerlei factoren.

### **Hooggevoelige kinderen:**

- merken veel details en subtiliteiten op
- houden niet zo van veranderingen, want nieuwe situaties zijn bijzonder stressvol
- komen vaker verlegen en teruggetrokken over
- kunnen bij overprikkeling erg emotioneel reageren
- houden van routine en voorspelbaarheid
- hebben toegang tot informatie die dikwijls niet via de zintuigen komt
- hebben een rijke innerlijke belevingswereld
- dromen, fantaseren en overwegen veel en graag
- denken diep over dingen na (NB: dit is niet hetzelfde als hoogbegaafdheid)
- zijn zorgzaam en bewust als ze niet overprikkeld zijn
- kunnen stemmingen van anderen goed aanvoelen
- bereiken sneller de vermoeidheidsgrens
- storen zich meer dan gemiddeld aan lichamelijk ongemak
- kunnen traag overkomen/zijn
- zijn zich erg bewust van zichzelf en van de interactie met anderen
- zijn creatief en vindingrijk
- zijn graag in de natuur
- hebben al jong mystieke en/of religieuze interesses