

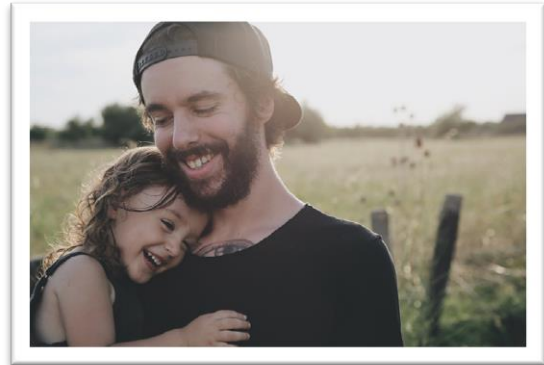
VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | februari 2022

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

HOE GA JE HET BESTE OM MET JE GEVOELIGE KIND?

Gevoelige kinderen beleven de wereld intenser. Ze kunnen zich al vroeg inleven in anderen. Ze hebben oog voor detail en zijn vaak creatief, behulpzaam en sociaal. Een andere kant van deze gevoeligheid kan zijn dat ze meer piekeren of overspoeld worden door zijn of haar emoties en sneller overprikkeld raakt. Heb jij een gevoelig kind? Lees hieronder tips over hoe je hem/haar kunt ondersteunen.



Balans, prikkels en rust

Een gevoelig kind pikt meer op dan een gemiddeld kind en krijgt zo veel prikkels te verwerken. Hoe ga je daarmee om?

- Wees voorspelbaar en bied structuur. Dus bereid je kind extra voor op nieuwe situaties, dit geeft je kind houvast.
- Maak keuzes (of help je kind met keuzes te maken) en stop de week niet te vol met activiteiten.
- Hou rekening met de behoefte van je kind. Het grootste gedeelte (70%) van de gevoelige kinderen is introvert. Zij hebben geen behoefte aan veel vrienden. Zij vinden het vaak heerlijk om alleen op hun kamer te zijn. Accepteer dit en probeer niets te forceren.

Ontspanning

Om tegenwicht te geven aan alle prikkels die je kind ervaart is het belangrijk te zorgen voor voldoende ontspanning zodat je kind zijn hoofd leeg kan maken.

- Maak samen met je kind een 'chill-plan' met vijf manieren om te ontspannen.
- Laat je kind even lekker bewegen om zijn emoties te ontladen, hierdoor wordt in de hersenen endorfine aangemaakt: een stofje waardoor je je goed voelt.
- Televisie en computerspelletjes zijn ook prikkels! Al zit je kind ontspannen op de bank de flitsende beelden, spannende gebeurtenissen en veel geluiden in een film of game is topsport voor het zenuwstelsel van je kind.

Relativeren

Gevoelige kinderen denken veel na. Hierdoor kunnen ze dingen groter maken in hun hoofd dan nodig. Dat leidt vaak tot piekeren.

- Leer je kind relateren met de vraag: 'Wat is het ergste wat kan gebeuren?' Door er op deze manier samen over te praten worden al veel zorgen bij je kind weggenomen.
- Als je kind piekert kun je vragen: 'Kun je er nu iets aan veranderen?'. Als het antwoord een 'nee' is kun je samen kijken aan welke fijne dingen je kind kan denken.
- Neem elke dag even tijd waarin je kind kan vertellen waar het over nadenkt of mee zit. Een boekje om in te schrijven kan ook helpen om dingen los te laten.
- Er zijn veel boeken over (hoog) gevoelige kinderen te vinden. Zowel voor ouders als voor kinderen. Boeken met verhalen waarin de kinderen zichzelf kunnen herkennen. En voor jezelf boeken die kunnen helpen te herkennen hoe je kind zich voelt.

Leestips

- [De gids over hooggevoelige kids, 80 tips van Josina Intrabartolo en Leonie le Doux \(voor ouders\)](#)
- [De gids over hoogsensitieve pubers, 80 tips. Renske Gerritse \(voor ouders\)](#)
- [Draakje vurig, Janneke van Olphen \(voor peuters/ kleuters\)](#)
- [Help ik voel zoveel! – Carla van Wensen \(vanaf 7 jaar\)](#)
- [De hoogsensitiviteit survivalgids – Luc Descamps en An Michiels \(vanaf 9 jaar\)](#)
- [Wegwijs in hooggevoeligheid – Gerarda van der Veen en haar 14-jarige dochter \(pubers\)](#)

Persoonlijk advies nodig? We denken graag met je mee!

Mocht je na het lezen van deze informatie meer informatie willen hebben? Neem gerust contact met ons op! Telefoon: 035 – 6926350 | e-mail: info@jggv.nl.

Op onze [website](#) en via Social Media (@JeugdGezinGV) geven wij ook praktische informatie over

gezond opgroeien en opvoeden.



Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.