

Het gevoelige kind (1/2)

Gevoeligheid, hoog gevoelighed, hoog sensitiviteit; het is een fenomeen dat steeds bekender wordt. Naar schatting is ongeveer 15 – 20 % van de wereldbevolking 'gevoeliger'. Een gevoelig kind heeft een groot inlevingsvermogen, voelt sferen en emoties haarfijn aan en de zintuigen pikken veel details op. Een kind dat gevoelig is heeft een grote behoefte aan harmonie, en als die harmonie verstoord wordt roept dat veel spanning en verdriet op. Een gevoelig kind is dan ook eerder angstig en verdrietig.

Bij gevoelige kinderen (maar uiteraard ook bij volwassenen) komen prikkels van buiten veel sneller en intenser binnen. Geluiden, geuren, details en kleine veranderingen worden bewuster of eerder waargenomen. Bijvoorbeeld nieuwe oorbellen, meer onkruid in de tuin, een stofdeeltje op het speelgoed, maar ook een geur die anders is of een lichaamstaal die niet past bij wat iemand zegt.

De intense diepe beleving is een kwaliteit van het kind, maar het kind kan ook sneller overspoeld raken door alle indrukken, oftewel overprikkeld raken. Prikkelers zijn te vergelijken met druppels die in een emmer vallen. Gevoelige kinderen hebben een kleinere emmer, waar **meer** en **dikkere** druppels in vallen. Daardoor is hun emmertje sneller vol. Omdat een gevoelig kind eerder vol zit met indrukken heeft het kind ook eerder rust nodig om al die indrukken te verwerken.

Gevoelige kinderen hebben een groot invoelingsvermogen. Daardoor kunnen ze intens meeleven met iemand anders. Het risico is dat zij de emoties van de ander overnemen; bijvoorbeeld als een klasgenoot uit het klimrek valt en huilt van de pijn. Dan kunnen gevoelige kinderen zelf ook tranen in de ogen krijgen. Gevoelige kinderen worden soms gezien als sociaal-emotioneel jong vanwege het 'snel overstuur raken'. Maar een gevoelig kind kan zich juist al jong heel goed verplaatsen in een ander. De intensiteit van de emoties die het kind voelt kunnen echter wel overweldigend zijn.

Is jouw kind erg gevoelig en snel overprikkeld? Heeft het last van intense emoties zoals boze buien, angsten of verdriet? Bejegeningstips voor het begeleiden en ondersteunen van jouw gevoelige kind:

- Geef erkenning op de gevoeligheid en de emotie; door de gevoeligheid serieus te nemen voelen kinderen zich gezien en zal de emotie sneller zakken.
- Kijk waar het emmertje van jouw kind allemaal door wordt gevuld. Als je hier zicht op hebt zul je je kind beter begrijpen en kun je inspelen op de behoefte van je kind.

Het gevoelige kind (2/2)

- Bouw rustmomenten in; hierdoor geef je jouw kind tijd om alle prikkels te verwerken. Rust hoeft niet altijd niks doen te betekenen; sommige kinderen vinden ook rust door even alleen te tekenen, te spelen met Lego of muziek te luisteren. Sluit aan bij wat voor jouw kind werkt.
- Kijk waarin je jouw kind kan ontlasten. Bijvoorbeeld; andere sokken kopen waarbij de draadjes niet kriebelen.

Het boek *Temperamentvolle kinderen* van Eva Bronsveld staat boordevol met informatie over het gevoelige kind én handreikingen voor talloze uitdagende situaties met je kind.

Door samen boeken te lezen over het onderwerp gevoeligheid kan je makkelijker met je kind in gesprek gaan over dit thema. Je kind kan zich door de verhalen ook minder alleen en meer begrepen voelen, én boeken leven verder na de leesmomenten. Enkele boekentips:

- *Langmuts* van Josina Intrabartolo – Deze boeken gaan over kabouters Langmuts, een gevoelig kaboutertje en Kleine Uil. Langmuts komt in bepaalde situaties terecht die hij spannend of moeilijk vindt. Kleine Uil helpt Langmuts door oplossingen aan te dragen en uitleg te geven.
- *Draakje Vurig* van Josina Intrabarolo – Het enthousiaste Draakje Vurig heeft een super-idee. Hij weet precies wat hij wil; varen naar het eiland in het meer! Als het plannetje na al zijn inspanningen toch dreigt te mislukken, wordt meteen duidelijk waarom hij Draakje Vurig heet.
- Op www.scrivomedia.nl staan meer praktische en herkenbare boekentips die kinderen en ouders verder helpen.

SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.