

WERKBOEK

EERSTE HULP BIJ HOOGGEVOELIGE BRUGKLASSERS!

HOE WERKT HOOGGEVOELIGHEID BIJ JOUW KIND?



Iedereen is anders. Ook binnen hooggevoeligheid is er een scala aan mogelijkheden. De een is nou eenmaal gevoeliger voor licht waar de ander meer last heeft van kriebelende labeltjes of zand op zijn huid.

Is je kind hooggevoelig dan is het fijn om te weten hoe zich dat uit en wat je dan precies terugziet bij je kind. Zo herken je zijn of haar gevoeligheid en is het makkelijker ook om te erkennen en hierop in te spelen.

Daarnaast kun je plezier hebben van je hooggevoeligheid, maar kunnen sommige kenmerken ook lastig zijn.
Ook hiermee ga je aan de slag.



Veel ontdek-plezier!



KENMERKEN VAN HOOGGEVOELIGHEID



☐	1 Snel vermoeid	☐	8 Stelt veel vragen
☐	2 Moeite met harde geluiden	☐	9 Grote woordenschat
☐	3 Schrikt snel	☐	10 Kat uit de boom kijken
☐	4 Last van kleding	☐	11 Heel sociaal vaardig
☐	5 Merkt geuren snel op	☐	12 Groot inlevingsvermogen
☐	6 Oog voor detail	☐	13 Neemt stemming waar
☐	7 Snel overweldigd	☐	14 Neemt gevoelens over



KENMERKEN VAN HOOGGEVOELIGHEID



☐	15 Intens genieten	☐	21 Faalangstig
☐	16 Diepe ontroering/ verdriet	☐	22 Erg begaan met dieren
☐	17 Intuïtief	☐	23 Graag buiten in de natuur
☐	18 Moeite met verrassingen	☐	24 Groot recht- vaardigheids- gevoel
☐	19 Moeite met veranderingen	☐	25 Houdt niet van vieze handen bij door nat zand
☐	20 Perfectionistisch	☐	26 Heeft een voorkeur voor rustige spelletjes



PLUSSEN EN MINNEN



KENMERKEN

Deze kenmerken zijn dingen waar mijn kind van geniet:

.....

.....

.....

.....

Ik zie dit terug als mijn kind:

.....

.....

.....

.....

.....



KENMERKEN



Van deze kenmerken heeft mijn kind wel eens last:

.....

.....

.....

.....

Mijn kind heeft hier last van wanneer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLUSSEN EN MINNEN



MIJN REACTIE

Zo reageer ik op de fijne kenmerken van hooggevoeligheid:



MIJN REACTIE



Zo reageer ik op de lastige kant van hooggevoeligheid:



ZO WORD JE PRIKKELWIJZER!

VOOR OUDERS VAN HOOGGEVOELIGE KINDEREN

Om te weten hoe je om kunt gaan met prikkels is het handig om inzicht te hebben hoe het werkt voor jouw kind.

Iedereen is anders en de invloed van verschillende prikkels heeft op ieder een andere uitwerking. De een trekt harde geluiden niet zo goed, de ander heeft extreem last van een slechte sfeer. Bij de een bouwen de prikkels langzaam op, de een gaat van 0 naar 100 in korte tijd.

Deze prikkelwijzer bestaat uit een aantal stappen:

- * Fijne en minder fijne prikkels
- * Welke prikkels leiden tot overprikkeling?
- * Wat helpt je kind te ontspannen?
- * Wat doe jij nu bij een overprikkeld kind?
- * Wat zou je in de toekomst willen doen bij overprikkeling?



Kortom, tijd om op onderzoek uit te gaan!

Veel ontdek-plezier!



1: FIJNE VS MINDER FIJNE PRIKKELS

O: dit vul je als ouder in. K: dit kun je samen met je kind invullen.

Naast het invulveld vind je voorbeelden van prikkels waar ik heel erg van geniet of juist niet.

ZINTUIG

OGEN/ ZIEN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen om te zien?

O:

.....

K:

.....

.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te zien?

O:

.....

K:

.....

.....



ZINTUIG

OREN/ HOREN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen om te horen?

O:
.....
.....

K:
.....
.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te horen?

O:
.....
.....

K:
.....
.....



ZINTUIG

NEUS/ RUIKEN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen om te ruiken?

O:

.....

.....

K:

.....

.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te ruiken?

O:

.....

.....

K:

.....

.....



ZINTUIG

MOND/ SMAAK

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen om te proeven?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



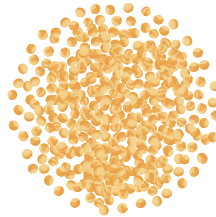
Wat vind mijn kind minder fijn om te proeven?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



ZINTUIG

TAST/ VOELEN

Wat zijn voor mijn kind fijne dingen
om te voelen?

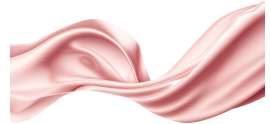
O:

.....
.....



K:

.....
.....



Wat vind mijn kind minder fijn om te
voelen?

O:

.....
.....

K:

.....
.....



2: OP NAAR OVERPRIKKELING



In de vorige stap heb je onderzocht welke prikkels prettig zijn voor je kind en welke prikkels juist niet zo fijn zijn. Het spreekt voor zich dat de prikkels die niet fijn zijn vaak net wat meer impact hebben dan de fijne prikkels.

Maar vergis je niet: overprikkeling wordt uiteindelijk niet veroorzaakt door alleen maar negatieve prikkels. Overprikkeling is de optelsom van alle prikkels die je kind door de dag heen allemaal binnen heeft gekregen, omdat zijn filter zoveel informatie door laat.

Vaak kun je door situaties van overprikkeling eens goed te bekijken op termijn wel inschatten wat voor die overprikkeling zorgt. Denk aan drukke feestjes (met veel geluid, risico op gevoelens van anderen overnemen) of weken met veel toetsen (waarin veel verwacht wordt, je kind zichzelf druk oplegt). In die situaties zitten vaak factoren waar je kind last van kan hebben die je terug ziet in de kenmerken van hooggevoeligheid. Kijk nog even naar de opdracht van module 1 hoe dit ook alweer zat.



Kun jij situaties bedenken waarin je kind overprikkeld raakt?
Welke factoren spelen daarbij een rol?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3: HULP BIJ ONTSPANNING



Als je weet wat tot overprikkeling leidt, is het ook fijn om te weten hoe je dit voorkomt. Door bewuste momenten van ontspanning in te bouwen, zorg je ervoor dat je kind ontprikkelt.

Om inzichtelijk te maken hoe dit werkt, gebruik ik vaak een stoplicht.



In het groene gebied is er ontspanning, je kind is relaxed en voelt zich fijn.



In het oranje/ gele gebied is het al wat minder comfortabel. Hier komt je kind wanneer er al aardig wat prikkels binnen gekomen zijn. Vaak loopt de stress in het oranje gebied ook al wat verder op. Toch kun je vanuit hier weer terug bij groen komen als je weet wat werkt voor jouw kind.

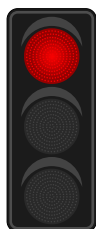


In het rode gebied is de overprikkeling op z'n hoogtepunt. Je kind voelt alleen maar stress. In dit gebied schiet je kind terug in zijn oerbrein waar redelijkheid niet bestaat en er maar 3 reacties mogelijk zijn: vechten, vluchten of bevriezen.

Zoals eerder beschreven: eenmaal in het rode gebied kan je kind niet meer zoveel. Wat je wel kunt doen, is op een rustig moment bespreken wat je kind fijn vindt als het zo overprikkeld is. Denk aan:

- Wil je alleen zijn dan of wil je juist dat ik bij je blijf?
- Mag ik je een knuffel geven of vind je afstand fijner?
- Spreek samen een plek af waar je kind naar toe gaat als hij of zij overprikkeld is. Een rustige ruimte werkt over het algemeen het beste.
- Spreek samen af wat je kind kan zeggen om aan te geven dat hij of zij overprikkeld is.
- Maak afspraken over wat je kind wel en niet mag doen. Dingen kapot maken of anderen pijn doen, is niet oké. In je kussen slaan of tegen een boksbal kan juist helpen om de energie in het lijf kwijt te kunnen.
- Leg uit aan je kind hoe overprikkeling werkt. De stoplichtmethode helpt je daarbij!

Schrijf hieronder op wat jullie samen afspreken hier over.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Probeer nu eens te bedenken wat jouw kind helpt. Waar is je kind mee bezig als hij of zij relaxed is? Aan het bewegen of muziek aan het luisteren? Is hij of zij dan samen met anderen of juist alleen? Is je kind binnen of buiten? Schrijf dit op naast het groene licht.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vaak werkt het bij oplopende prikkels om een fijne prikkel op te zoeken waar je kind weer rustig van wordt. Kijk nog eens terug naar de fijne prikkels bij de verschillende zintuigen.

Kun je hieruit dingen herleiden die kunnen helpen wanneer je kind in de oranje fase zit?

Of activiteiten die je hier boven hebt omschreven in de groene fase? Dit kan allemaal helpen om te zorgen dat je kind terug 'in het groen' komt en niet doorschiet richting overprikkeling.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

4: WAT DOE JIJ?



Hoe reageer ik nu als mijn kind overprikkeld is?

Wat zeg ik?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doe ik?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5: WAT ZOU JE WILLEN DOEN?



Met de kennis die ik nu heb, hoe ga ik in de toekomst reageren als mijn kind overprikkeld is?

Wat zeg ik dan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wat voel ik dan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doe ik dan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EVALUATIE



Wat heb ik ontdekt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



IN DE SPIEGEL



Terugblikken op lastige situaties met je kind

Wat gebeurde er?

Beschrijf de situatie kort en feitelijk alsof je naar een foto kijkt.
Waar was het, met wie, wanneer, wie zei wat?

.....

.....

.....

.....

Wat was mijn eerste reactie?

Wat deed of zei ik?

.....

.....

.....

.....

Was deze reactie bewust of onbewust?

- ☐ Bewust
- ☐ Onbewust

Wat voelde ik op dat moment? (bijvoorbeeld frustratie, bezorgdheid, onmacht, boosheid)



.....

.....

.....



Terugblikken op lastige situaties met je kind

Wat gebeurde er daarna?

Hoe reageerde mijn kind?

.....

.....

.....

.....

Wat voelde ik vervolgens?

.....

.....

.....

.....

Wat ging er goed en wat zou ik de volgende keer anders doen?

Goed:

.....

.....

.....

.....



Verbetering mogelijk:

.....

.....

.....

.....



Terugblikken op lastige situaties met je kind

Is er een zin waarmee ik de verbinding op had kunnen zoeken?

Voorbeelden van verbindende zinnen zijn:

"Ik begrijp dat het even lastig is."

"Ik zie dat je moe bent, zullen we er een andere keer over verder praten."

"Het is ook goed als je er niets over wil zeggen."

.....

.....

.....

.....

Deze zin helpt me de volgende keer in het contact met mijn kind:

.....

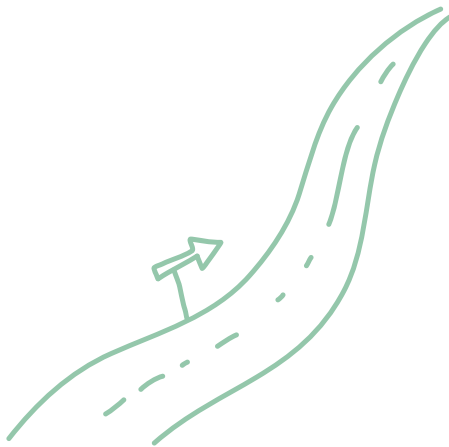
.....

.....

.....



STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....



Dit stappenplan helpt je om samen goed voorbereid te starten met het brugklasjaar. Het is bedoeld ter ondersteuning en is een richtlijn. Haal er dus vooral uit wat voor jullie werkt en laat datgene wat niet bij jullie past vooral achterwege. ✨

Elke stap bestaat uit een aantal (doe)tips voor dat moment, een vraag (geel voor je kind, groen voor jou als ouder) en ruimte om zelf wat op te schrijven zodat je het ook als naslagwerk kan bewaren. ✨

Veel plezier en verbinding gewenst!

STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

7 DAGEN VOORAF

Thema:
Overzicht en oriënteren

- Neem samen het rooster door (als dit er is)
- Oefen de fietsroute nog een keer op een rustig moment
- Check of de schoolspullen compleet zijn

? Wat helpt jou om je eerste schooldag fijn te beginnen?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

MAANDAG

Thema:
Ritme opbouwen

- Start weer met wat vroeger opstaan en aankleden
- Hou regelmatige eetmomenten aan
- Plan rustige momenten samen, denk aan lezen, wandelen, tekenen, een spelletje doen

? Wat lijkt je heel spannend? Wat kan je helpen op dat moment?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

DINSDAG

Thema:
Lekker in je vel!

- Maak samen een klein 'fijn in mijn vel-pakketje'
- Maak samen een overzichtje: wat kan ik doen als ik me niet fijn voel op school?

? Wat kun je doen als je je alleen voelt in de pauze?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

WOENSDAG

Thema:
Op verkenning

- Indien daar behoefte aan is, fiets nog een laatste keer de route of oefen een alternatieve route
- Pak de schooltas alvast een keer in alsof het een schooldag is
- Maak samen een kaartje voor in de etui met hierop een opbeurende zin

? Wat kan ik voor je doen als je een moeilijke dag hebt gehad was?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

DONDERDAG

Thema:
Zelfvertrouwen up!

- Bedenk samen welke situaties je kind eerder spannend vond en die goed zijn gegaan. Wat kun je hiervan leren?
- Maak een plan voor de eerste week. Wat als:
.....je verdwaalt
.....je iets kwijt bent
.....je verdrietig bent
- Plan een fijne ontspannende activiteit

? Wat kun je doen om contact te maken met iemand? Wat zou je kunnen zeggen?
Oefen samen wat gebruiksklare zinnen.

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

VRIJDAG

Thema:
Rust en verbinding

- Plan een heerlijke chilldag
- Creëer een fijn 1 op 1 momentje: ga lekker een ijsje halen, pak een filmpje samen, geniet even bewust van het moment!
- Zorg voor een kleinigheidje voor in de rugzak dat je kind kan helpen bij lastige momenten. Iets liefs, een kaartje of een foto

? Sta even bewust stil bij het feit dat er voor jou nu ook een hoop verandert. Wat ga je missen?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

ZONDAGAVOND

Thema:
Fijne, zachte overgang

- Zorg dat je kind lekker op tijd in bed ligt en heerlijk uitgerust kan starten
- Pak samen de tas in voor de volgende dag en zorg dat alles klaar ligt
- Volg de gebruikelijke avondroutine
- Bespreek hoe je kind er in staat, is hij of zij relaxed of is er nog wat spanning?
- Sluit af met een fijn moment dat voor jullie ontspanning en verbinding geeft

? Om er echt voor je kind te kunnen zijn, is het belangrijk dat jij zelf ook relaxed bent. Wat ga jij doen deze week om goed voor jezelf te zorgen?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

SUCCES!

DE -ZORG VOOR JEZELF- SCAN



We zeggen het vaak genoeg tegen een ander: 'Zorg goed voor jezelf hè!' Maar ondertussen....

Doe de scan en check hoe goed jij bent in zorgen voor jezelf!
Beantwoord de volgende vragen met Nooit, Soms, Regelmatig, Vaak of Altijd.

JOUW ENERGIE EN HERSTEL

Ik voel me aan het eind van de dag uitgeput
Ik neem dagelijks een moment voor mezelf
Ik heb er last van als anderen overprikkeld zijn
Ik gun mezelf rust zonder schuldgevoel
Ik voel me gesteund en/ of gezien in mijn rol als ouder

N	S	R	V	A



JOUW MINDSET EN GRENZEN

Ik kan mild zijn voor mezelf als iets niet lukt
Ik begrens mezelf in wat 'moet'
Ik merk wanneer ik gespannen ben en handel
Ik vergelijk mezelf vaak met anderen
Ik durf hulp te vragen als ik vast loop of het even niet weet

N	S	R	V	A



DE -ZORG VOOR JEZELF- SCAN



Tijd om te reflecteren!

- Tel per kolom hoeveel antwoorden je gegeven hebt
- Kun je hier een patroon in ontdekken?
Wat valt je op?
Welk antwoord heb je vaak gegeven?

En nu?

- Kies één vraag waar je soms of nooit op hebt geantwoord
- Bedenk één actie die weinig tijd kost en wat je makkelijk kunt
- doen en wat je helpt om op dat onderdeel beter voor jezelf te zorgen

ACTION!

Deze week geef ik mezelf ruimte door:



MIJN PERSOONLIJKE OPLAADPLAN



Voor jezelf zorgen gaat over energie en balans. Over energie opdoen door te doen waar je blij van wordt. Door contacten, activiteiten en plaatsen te beperken waar je je energie weg voelt lekken.

Kun je dit altijd beperken? Nee, dit kan niet altijd. Sommige dingen moet je doen. Maar juist daarom is het belangrijk dat je zorgt voor een fijne balans waarbij je ook je energie aanvult.

Onderzoek de komende tijd eens hoe dit voor jou werkt.

Dus wat **kost** je energie?

Wat **levert** je energie op?



Dit kun je in kaart brengen door regelmatig in te checken bij jezelf. Het schema op de volgende pagina kun je inzetten om inzicht te krijgen in jouw energiebalans. Bij de dag kun je noteren op welke dag, wat je gedaan hebt en op welk tijdstip je de incheck hebt gedaan. Probeer ook eens wat verschillende momenten uit en kijk of je hier verschil in ziet.

Daarna breng je in kaart wat je kunt inzetten als oplaad-actie afhankelijk van de tijd die je hebt. En voilà, jouw persoonlijke oplaadplan!



Veel ontdek-plezier!

CHECK-IN



DAG 1

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 2

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



DAG 3

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 4

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



DAG 5

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 6

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



DAG 7

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 8

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



EVALUATIE

Wat heb ik ontdekt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat of wie **kost** me energie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat levert me energie op? Waar word ik **blij** van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



OPLAADMOMENTJES



Als het goed is, weet je nu beter waar je energie van krijgt en wat je energie kost. Om te zorgen dat je energie op peil blijft, kun je ervoor kiezen om regelmatig een oplaadmoment te nemen.

Soms heb je daar veel tijd voor, maar tijdens een drukke werkdag is dat net iets lastiger. Maar, ook dan is het mogelijk om tussendoor op te laden. Zelfs als je maar een paar minuten hebt!



Maak hieronder voor jezelf een overzicht met dingen die je kunt doen om je energie weer een boost te geven. Schrijf per (tijds)categorie op wat JIJ kunt doen.

IENIEMIENIE-MOMENTJE

1 – 5 MIN

-
-
-
-
-
-

MINI-MOMENTJE

10 – 20 MIN

-
-
-
-
-
-



OPLAADMOMENTJES



MIDI-MOMENTJE

30 – 60 MIN

-
-
-
-
-
-



JOUW MOMENT

> 60 MIN

-
-
-
-
-
-

