



In deze nieuwsbrief:

- Ervaringen vanuit de praktijk - Als je kind naar school gaat
- Acceptatie
- Vereniging Hooggevoelig Nederland
- Agenda:
  - za 22 januari: Hoog sensitieve kinderen; eigenschappen en begeleiding
  - za 26 februari; Praten met de leerkracht van je kind
  - zo 27 maart; Dromerige en drukke hoog sensitieve kinderen (overprikkeling)
  - Het wekelijkse telefonische spreekuur
- Waardebepaling achteraf

### Ervaringen vanuit de praktijk - Als je kind naar school gaat

De afgelopen maanden zijn er diverse ouders met kinderen van vier jaar bij Praktijk Respectvol Opvoeden gekomen. Deze ouders merkten een groot verschil in het gedrag van hun kind sinds ze naar school gingen. Bij sommige kinderen uit zich dit in druk en onhandelbaar gedrag thuis, terwijl deze kinderen op school zich als engeltjes gedragen. Andere kinderen waren thuis alleen wat sneller overstuurd, maar vertoonden op school ongewenst gedrag zoals de leerkracht niet gehoorzamen, andere kinderen slaan, erg hard hun stem gebruiken of erg beweeglijk en onrustig zijn. Elk kind is anders, dus het is ook heel normaal dat elk hoog sensitief kind anders reageert op het naar school gaan. Ik krijg wel de indruk dat het op alle hoog sensitieve kinderen veel impact heeft als ze van hun leven thuis of in een ongestructureerde omgeving als het kinderdagverblijf, opeens naar school gaan.

Wat zijn mogelijke oorzaken van het ongewenste gedrag van je kind? Het kan met verschillende dingen samen hangen, ik stip er hier enkele aan:

- omgang met de leerkracht is niet prettig voor het kind
- er is weinig ritme, regelmaat en duidelijkheid in de klas waardoor het kind niet weet waar hij/zij aan toe is
- het kind ontvangt veel meer prikkels dan voorheen en is daardoor vaak en snel overprikkeld op school
- omgang met andere kindjes op school; er gebeurt veel tussen kinderen onderling en ook dit kan veel invloed hebben op je kind
- het kind is afwachtend en heeft liever contact met één of enkele kinderen dan met een hele groep
- manier van regels hanteren en straffen zijn onprettig voor het kind
- het kind gaat zijn/haar gedrag spiegelen aan andere kinderen en kan zich bewust worden van verschillen
- er wordt weinig aandacht besteed aan creativiteit, nieuwsgierigheid, eigen inbreng, motivatie
- veel hoog sensitieve kinderen zijn minder gericht op woorden en meer op beelden; dit sluit niet altijd aan bij de lesmethoden van de school/klas

Wat kun je doen? Hoe kun je je kind helpen te wennen op school en het fijn te hebben? Het zal erg per kind en situatie verschillen waar een kind behoefte aan heeft. Enkele algemene tips:

- laat het kind in de eerste periode geen hele dagen naar school gaan zodat hij/zij

- niet steeds overprikkeld wordt op school
- zorg voor voldoende rust zodat je kind thuis weer bij kan komen van de intensieve dag
- praat met je kind over school; als het kind zelf weinig praat kun jij dingen vertellen over hoe het soms gaat op school of in de klas
- praat met de leerkracht over hoe het gaat met je kind (thuis en op school) en wat hij/zij nodig heeft op school
- de ene leerkracht/school zal beter bij het kind passen dan de andere
- geef veel positieve bevestiging en aandacht aan je kind, wat doet hij/zij goed, waar beleeft zij/hij plezier aan, besteed tijd met hem of haar alleen

### Acceptatie

Het vermogen om te accepteren is een zeer bijzondere vaardigheid. Mensen die deze vaardigheid beheersen gaan niet bij de pakken neerzitten. Accepteren betekent je goed voelen over jezelf en de situatie. Naast de acceptatie wordt vaak vertrouwen gevoeld dat de situatie zal verbeteren. Of er is een verlangen om de situatie te veranderen, niet vanuit afkeuren van de huidige situatie, maar vanuit de wil om iets anders te creëren. Acceptatie komt makkelijker als je rustig bent. Ik denk dat mensen die goed kunnen accepteren vaker tevreden zijn, zich geen slachtoffer voelen en positief in het leven staan.

### Vereniging Hooggevoelig Nederland

Misschien heb je al hoogsensitieve ouder behoefte aan contact met andere hoog sensitieve volwassenen. Mensen met wie je op één lijn zit en bij wie je je op je gemak kunt voelen. Kent u de Vereniging Hooggevoelig Nederland al? Bij deze vereniging kun je aan verschillende activiteiten deelnemen en er verschijnt een paar keer per jaar een nieuwsbrief. [www.vereniginghooggevoelig.nl](http://www.vereniginghooggevoelig.nl)

### Telefonisch spreekuur

Elke week is er de mogelijkheid om vragen te stellen of ervaringen te delen. Op vrijdag van 9:00 tot 10:00 uur kun je bellen met Sanne van der Lubben van Praktijk Respectvol Opvoeden. Tel 020-6365195. Ook in de kerstvakantie!

### Agenda

Zaterdag 22 januari, Amsterdam, 13:30 - 16:00 uur

#### Hoog Sensitieve Kinderen; eigenschappen en begeleiding

Wat betekent het om hoog sensitief te zijn? Wat zijn eigenschappen van hoog sensitieve kinderen? Welke uitdagingen hebben hoog sensitieve kinderen en ouders van hsk? Hoe kun je het beste omgaan met deze uitdagingen? We gaan met elkaar nadenken over deze vragen. Ook wordt informatie gegeven over de verschillen tussen een hoge sensitiviteit en diagnoses als PDD-NOS, ADHD en nieuwtijdskinderen.

Zaterdag 26 februari, Amsterdam, 13:30 - 16:00 uur

#### Praten met de leerkracht van je HSK

De leerkracht speelt een belangrijke rol in het leven van je hsk. Elke schooldag heeft hij of zij meerdere uren per dag met de leerkracht te maken. Als je kind ongewenst gedrag laat zien op school, gaat de leerkracht daar misschien anders mee om dan je zelf zou willen. Of je kind vertelt gebeurtenissen op school die je wilt bespreken met de leerkracht. Als de leerkracht weet van hoog sensitieve kinderen gaat hij of zij waarschijnlijk ook beter om met jouw kind. Allemaal redenen om te praten met de juf of meester! Maar... dit is niet altijd gemakkelijk. In deze workshop gaan we kijken hoe

je zo'n gesprek het beste aan kunt pakken. Wat je wilt vertellen, hoe je dat het beste kunt vertellen, wat je houding kan zijn tijdens zo'n gesprek en nog meer.

Zondag 27 maart, Amsterdam, 13:30 - 16:00 uur

### Dromerige en drukke hoog sensitieve kinderen (overprikkeling)

Het lijkt wel of Hoog sensitieve kinderen 2 kanten hebben. Als ze goed in hun vel zitten, zijn het fijne kinderen. Maar soms zijn ze totaal anders; bijvoorbeeld erg dromerig of druk. Waarschijnlijk is je kind dan overprikkeld. Iedereen kan overprikkeld, overweldigd worden door te veel indrukken. Hoog sensitieve kinderen worden sneller overprikkeld door hun gevoelige zenuwstelsel en grote opmerkzaamheid. In deze workshop kijken we wat overprikkeling precies is en hoe het ontstaat. Wat voor soorten prikkels zijn er allemaal? We gaan op zoek naar de kritische dagen/situaties voor jouw kind. Hoe kun je zorgen dat de overprikkeling weer wegebt? Of, beter nog, hoe kun je voorkomen dat je kind overprikkeld wordt? We kijken tijdens deze interactieve workshop zowel naar de thuissituatie, schoolomgeving als de buitenwereld.

### Waardebepaling Achteraf

Sinds een jaar werkt Praktijk Respectvol Opvoeden niet meer met vaste tarieven. De filosofie hierachter is dat informatie en advies in het huidige informatietijdperk toegankelijk mogen zijn. De ontvanger van deze informatie of advies mag zelf bepalen wat de waarde is geweest van het product. Ook heeft deze werkwijze te maken met de missie van de praktijk; dat is het bekender maken van het begrip hoog sensitieve kinderen en zorgen dat meer ouders en beroepskrachten op een passende manier met deze kinderen omgaan. Er is geen winstoogmerk, om er 'rijk' van te worden. Wel wordt het gewaardeerd als de tijdsinvestering (inclusief oudercontacten, voorbereiding, administratie, website, nieuwsbrieven e.d) ook iets oplevert, omdat het meer is dan een hobby (hobby's vragen -meestal- tijd en geld).

De ervaringen met de waardebepaling zijn wat mij betreft positief. Het is spannend, voor ouders en ook voor mij, en dat mag er zijn. Het is altijd mogelijk om, vooraf of achteraf, te praten over deze manier van waarderen en betalen. We kunnen ook samen nadenken over een passende prijs.

Als je het leuk vindt om meer te lezen hierover kun je de volgende website bekijken:

<http://waardebepalingachteraf.nl/>

Praktijk Respectvol Opvoeden

[www.respectvolopvoeden.nl](http://www.respectvolopvoeden.nl)

© Sanne van der Lubben, december 2010