

Lieve mensen,

Blij dat ik jullie weer een nieuwsbrief te lezen aan kan bieden! In deze nieuwsbrief vier onderwerpen:

- tip: verlegenheid
- drie workshops in het najaar
- cursus voor hoog sensitieve kinderen
- accepteer hoog sensitiviteit!

Tip: Noem het hoog sensitieve kind niet verlegen

Kijk eens goed naar je kind als het 'verlegen' is. Wat doet het kind precies? Weet je waarom het kind zo doet? Veel sensitieve kinderen nemen meer tijd voor nieuwe of sociale situaties. Ook kunnen ze bepaalde mensen of situaties vermijden. Zij willen zich eerst veilig voelen en schatten in wat zij willen doen met een situatie. Verlegenheid zou betekenen dat het kind niet durft, dat hij/zij er bang voor is. Maar vaak zijn hsk niet *bang*, maar kijken ze wat ze *willen*. Zou jij angstig genoemd willen worden als je aan het voelen/denken bent wat je werkelijk wil? Door het kind verlegen te noemen kan het kind zich daar ook naar gaan gedragen. Vaak wordt 'hij is een beetje verlegen' gebruikt om te verontschuldigen voor het voorzichtige, afwachtende of afstandelijke gedrag van het kind. 'Straks denkt de ander dat mijn kind hem niet mag!' Als je aan anderen wilt uitleggen waarom je kind zich zo gedraagt, kun je bijvoorbeeld zeggen "Mijn kind went liever rustig". Je kunt ook andere oplossing bedenken: "Jullie kunnen ook zwaaien ipv handen geven".

Workshops op de Agenda

De komende periode staan drie workshops op de agenda voor hoog sensitieve ouders en ouders van hoog sensitieve kinderen. Deze vinden plaats in Amsterdam. Heb je interesse om deze workshop bij jou in de buurt te volgen? Neem dan contact met mij op.

Zo 29 oktober 'Jij als sensitieve ouder'

Zo 13 november 'Contact maken met je onbereikbare kind'

Za 17 december 'Zelfbeeld en zelfvertrouwen van hsk'

Klik [hier](#) voor meer informatie over de workshops, kijk [hier](#) voor de praktische informatie.

Hoog sensitieve kinderen zijn oké! Cursus

Nieuw in het aanbod is een cursus voor hoog sensitieve kinderen van 7-11 jaar. Dit is een cursus om zelfvertrouwen te versterken en faalangst te verminderen. Het zijn zeven bijeenkomsten van ongeveer anderhalf uur.

Neem contact op bij interesse.

In de cursus komen aan de orde:

- emoties, hoe voelen die en hoe herken ik ze?
- leren ontspannen op verschillende manieren
- bewust worden van gedachten bij emoties en een fijnere of handigere gedachten leren verzinnen
- stress, herkennen wanneer je bijna te veel stress hebt
- slimme oplossingen leren verzinnen voor 'o-jee' situaties
- de indrukken van de zintuigen op te ruimen zodat het kind minder vol zit (verminderen van overprikkeling)
- de kwaliteiten van het kind

Voor het geven van deze cursus zoek ik nog een geschikte ruimte in Amsterdam of ten noorden van Amsterdam Noord. Tips hoor ik graag (reply op deze mail)

Accepteer hoog sensitiviteit!

Ik ben van plan een actie 'accepteer de eigenschap hoog sensitiviteit' op te zetten. Het wordt tijd dat reguliere zorginstellingen, scholen, indicatie-instellingen en dergelijke deze eigenschap serieus gaan nemen. Wil je hier aan bijdragen? Ik hoor het graag.

Hartelijke groet,

Sanne van der Lubben

www.respectvolopvoeden.nl

contact@respectvolopvoeden.nl

tel 020-6365195

© september 2011



Respectvol Opvoeden