**Een beetje informatie**

Kinderen die hooggevoelig zijn hebben vaak moeite om zichzelf te kunnen zijn aangezien gevoeligheid valt onder de noemer kwetsbaar of verlegen bij veel leeftijdsgenootjes en mensen om hen heen. Ze hebben de neiging om zich aan te passen aan een persoon of situatie en voelen zich vaak anders en onbegrepen. Ze merken zelf meestal al dat ze sneller huilen of sneller van slag zijn als er iets gebeurd. Ze houden vaak niet van druktes en kijken liever eerst de kat uit de boom om te zien of ze zich ergens veilig voelen. Vaak worden hooggevoelige kinderen onterecht als verlegen gestempeld en zijn ze gewoon alert en afwachtend omdat ze zoveel informatie binnenkrijgen die nog verwerkt moet worden, voordat ze uberhaubt kunnen of willen reageren.

Op school hebben ze vaak moeite met de snelheid en hoeveelheid. Ook tijdsdruk geeft spanningen. Ze willen het allemaal erg goed doen en leggen de lat hoog voor zichzelf. En hebben ze meer tijd nodig om teksten of informatie te verwerken waardoor het lijkt alsof ze niet goed mee kunnen komen met klasgenootjes maar dit zegt niks over hun leervermogen.

De meeste ouders zullen zeggen dat hun kinderen al "verder" zijn in hun ontwikkeling en erg wijze vragen stellen, die niet altijd passen bij de leeftijd. Ze zijn vaak erg behulpzaam en voelen anderen snel aan.

Daarbij kan het zijn dat ze aangepast en sociaal wenselijk gedrag laten zien om de goede vrede te bewaren, niet op te vallen of om geen verkeerde dingen te zeggen. Of ze delen hun eigen emoties en gevoelens niet omdat ze zien dat anderen het druk hebben of niet lekker in hun vel zitten en ze willen ze dan niet nog meer belasten met hun eigen problemen. Ook het aanvoelen en aangeven van hun grenzen is nog lastig. Hierdoor kan het zijn dat ze emoties en gevoelens negeren of wegstoppen of dat ze over hun grenzen gaan, wat dan weer fysieke klachten kan geven, zoals buikpijn, hoofdpijn of een woede uitbarsting. Het is dan ook goed voor ouders om dit te herkennen en ze de ruimte te geven om deze gevoelens en emoties alsnog te delen.

Het is erg belangrijk om je kind te zien, te horen en de ruimte te geven zichzelf te zijn. Juist met deze kwetsbare kant. Ze willen graag horen dat ze niet anders of raar zijn. Dat het niet een negatieve eigenschap is maar juist een hele mooie, en hoe ze deze in kunnen zetten als kracht. Dat ze nieuwsgierig zijn en veel vragen stellen waardoor ze juist ontzettend veel leren. Dat ze erg goed kunnen aanvoelen wat er speelt. Dat ze details zien die een ander ontgaat. Dat ze alles erg goed willen doen waardoor ze niks zomaar afraffelen maar mooi resultaat leveren. Dat ze zorgzaam zijn en graag anderen willen helpen. Dat ze erg goed kunnen voelen wat ze zelf nodig hebben en wat hun behoeftes zijn. Dat ze juist erg dicht bij hun emoties staan en deze ook durven te laten zien, en hoe knap dat is. Dat ze volledig zichzelf mogen zijn en zich niet hoeven aan te passen maar dat het juist knap is als ze aangeven wat ze nodig hebben!

Kinderen die hooggevoelig zijn kun je herkennen aan de volgende punten:

Ze kunnen snel van slag raken

Ze houden niet van drukte en harde geluiden

Ze kijken vaak eerst de kat uit de boom

Ze zijn sneller emotioneel en kwetsbaarder dan leeftijdgenootjes

Ze passen zich gemakkelijk aan

Ze kunnen zich makkelijk inleven in de ander

Ze zijn prikkelgevoeliger

Ze denken dieper na, ook veel over het leven en hoe dingen werken

Ze zijn opmerkzaam

Ze zijn nieuwsgierig en hebben hele wijze vragen

Ze zijn erg intuïtief

Ze zijn bezig met volwassen onderwerpen

Ze houden niet van onrecht en ruzies

Ze zijn perfectionistisch

Ze zijn faalangstig

Ze hebben snel last van kleding die te strak zit of sokken die niet goed zitten

Ze hebben meer verwerkingstijd nodig

Ze zijn erg gevoelig voor pijn

Ze hebben oog voor details

Ze zijn erg voorzichtig en denken eerst goed na voordat ze iets doen of zeggen