Prikkelverwerking en hooggevoeligheid

Sommige kinderen lijken alles om zich heen op te nemen. Een drukke schooldag, een volle agenda of spanning in huis kunnen veel indruk maken. Dat betekent niet automatisch dat een kind hooggevoelig is, maar wel dat het meer tijd of ondersteuning nodig kan hebben om alle prikkels te verwerken. Gelukkig kun je als ouder veel doen om je kind hierbij te helpen. Hier volgen 3 tips:

Tip 1: Kijk naar wat je kind nodig heeft om op te laden

Na een drukke dag heeft het ene kind behoefte aan een knuffel op de bank, terwijl een ander liever even alleen op zijn kamer zit. Observeer wat jouw kind helpt om weer in balans te komen en geef daar bewust ruimte voor. Opladen is voor ieder kind anders.

Tip 2: Neem gevoelens en reacties serieus

Wanneer je kind aangeeft moe te zijn van drukte, last te hebben van geluiden of veel bezig te zijn met gebeurtenissen, probeer dan eerst te luisteren en begrip te tonen. Je hoeft niet direct een oplossing te hebben. Kinderen voelen zich vaak al geholpen als ze merken dat hun ervaring gezien en gehoord wordt.

Tip 3: Zoek samen naar een goede balans

Het is niet nodig om alle prikkels te vermijden. Kinderen leren juist door nieuwe ervaringen op te doen. Wel helpt het als inspanning en ontspanning in balans zijn. Een drukke activiteit kan prima samengaan met een rustig moment ervoor of erna. Zo leert je kind stap voor stap omgaan met wat op zijn of haar pad komt.

Meer lezen?

Wil je meer weten over stress bij kinderen? Kijk dan hier: https://groeigids.nl/basisschoolkind/als-je-kind-stress-heeft/6348

Wil je meer weten over gevoeligheid voor prikkels? Kijk dan hier: https://groeigids.nl/basisschoolkind/je-kind-is-gevoelig-voor-prikkels/7508

Wil je meer weten over hoogsensitiviteit? Kijk dan hier: https://groeigids.nl/basisschoolkind/is-je-kind-hoogsensitief%3F/7416

Ouder van een kind dat snel overprikkeld raakt? Je bent niet de enige.

In ons interactieve webinar prikkelverwerking en hooggevoeligheid krijg je meer inzicht in prikkelverwerking en ontdek je hoe je jouw kind kunt ondersteunen bij het omgaan met alle indrukken van de dag. Met praktische tips, herkenbare voorbeelden en ruimte voor al je vragen helpen we je om thuis meer rust en balans te creëren. Doe mee en stel je vragen! Aanmelden kan hier: https://amw-cjg.webinargeek.com/prikkelverwerking-en-hooggevoeligheid?cst=tvdm

Opvoeden doe je niet alleen!

centrum voor jeugd en gezin midden-limburg

Vogelsbleek 10 | 6001 BE Weert
T: 088 - 438 83 00 | E: info@cjgml.nl | www.cjgml.nl