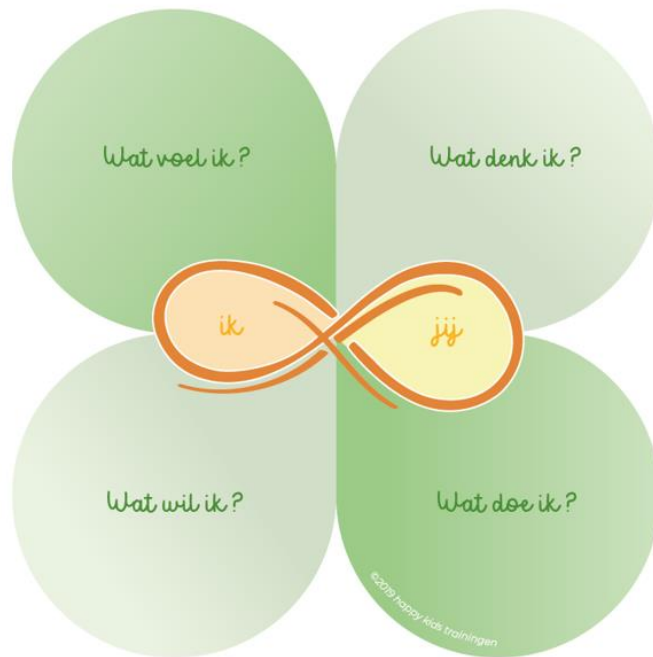


# Zelfvertrouwen kan je bouwen

## 5 oefeningen voor hoogsensitieve kids



Wat fijn dat je mijn e-book hebt gedownload! Ik heb dit e-book gemaakt omdat ik niets liever wil dan onzekere, gevoelige kinderen laten voelen, dat ze helemaal goed zijn zoals ze zijn.

Als moeder van gevoelige kinderen weet ik goed hoe het is om te zien dat je kind het moeilijk heeft. En wat een zoektocht het kan zijn om de juiste hulp te vinden. Hulp voor je kind, maar ook om jezelf gehoord te voelen en handvatten te krijgen. In dit e-book vind je tips en oefeningen om samen met je kind te doen, om je kind te helpen meer zelfvertrouwen te krijgen en met gevoeligheid om te gaan.

Door mijn eigen kinderen heb ik een aantal jaar geleden ontdekt dat ik zelf hoogsensitief ben. Heel veel puzzelstukjes vielen op hun plek. Het heeft mij geholpen om mezelf beter te begrijpen, meer op mezelf te vertrouwen en positiever naar mezelf te kijken. Door kinderen te helpen dit ook te ontdekken, hoop ik een steentje bij te dragen en problemen te voorkomen.

Hoogsensitieve kinderen willen zich heel graag verbonden voelen met anderen. Zij vinden het belangrijk hoe anderen over hen denken en zij kunnen zo op de ander gericht zijn, dat ze zichzelf vergeten. Ik gun het ieder kind om zichzelf net zo waardevol te voelen als de ander. Daarom heb ik de 'Ik ben ik'-methode ontwikkeld waarmee kinderen op een ontspannen manier zichzelf beter leren kennen en begrijpen. Het helpt hen om zich van binnen sterk en zeker te gaan voelen.

De 'ik ben ik'-methode vormt de basis van mijn coaching & training en kun je ook heel goed thuis als leidraad gebruiken voor de begeleiding van je (hoog)gevoelige kind.

In dit e-book geef ik aandacht aan de 5 thema's van de 'ik ben ik'-methode:

*Wat voel ik?*

*Wat denk ik?*

*Wat wil ik?*

*Wat doe ik?*

*Ik en jij.*

Ik geef bij elk onderdeel een korte toelichting en daarbij een oefening om samen met je kind te doen.

\*Overal waar zij/haar staat, kan je ook hij/zijn lezen



## Wat voel ik?

Als ouder van een gevoelig kind herken je het ongetwijfeld; de keren dat je kind verdriet heeft omdat een afspraakje niet doorgaat, iemand iets onaardigs heeft gezegd, de spanning voor een spreekbeurt te hoog oploopt, tranen bij een zielige film of muziek. En dan de filmpjes die tegenwoordig op school gekeken worden bij geschiedenis, hartstikke leuk en leerzaam, maar het komt veel harder binnen dan uit een boek. Anderen lijkt het weinig te doen, maar jouw kind komt helemaal van slag uit school. Soms begrijp je het verdriet en soms denk je: 'Kom op, dit is toch niet nodig.'

Als je kind geregeld hoort dat het niet zo erg is of dat zij\* zich niet moet aanstellen, kan je kind het idee krijgen dat deze gevoelens er niet horen te zijn. Gevoelige kinderen ervaren gevoelens intens. Om niet overspoelt te raken door deze gevoelens en om te voorkomen dat mensen hen een aansteller noemen, kunnen zij de neiging hebben om gevoelens zo veel mogelijk weg te stoppen. Helaas werkt dit averechts. Door het wegdrukken van gevoelens kunnen juist klachten als hoofdpijn, buikpijn en emotionele uitbarstingen ontstaan.

### Gevoelens erkennen

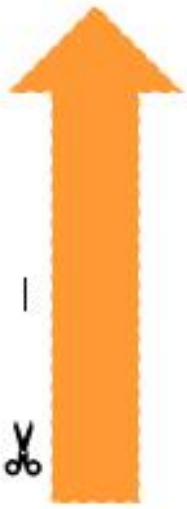
Je kan je kind helpen door haar te leren dat alle gevoelens erbij horen en er mogen zijn. Het herkennen en kunnen benoemen van gevoelens is belangrijk om emoties te kunnen reguleren. Hoe beter je je gevoelens kunt omschrijven hoe beter je hiermee kan omgaan. Uit onderzoek<sup>1</sup> is zelfs gebleken dat tieners die heel genuanceerd hun negatieve emoties omschrijven, minder kans hebben op depressie dan leeftijdgenoten, die dit minder goed kunnen.

### Samen doen

Print de gevoelscirkel op de volgende bladzijde en knutsel hem samen in elkaar. Deze gevoelscirkel maakt het makkelijker om over gevoelens te praten. Je kunt je kind meerdere keren per dag laten aangeven hoe ze zich voelt. Hiermee leer je je kind de tijd te nemen om stil te staan bij wat ze voelt en hier woorden aan te geven. Je kunt gaandeweg samen steeds meer woorden zoeken en steeds meer nuance aanbrengen, bij het gevoel dat je kind aangeeft. Is je kind al wat ouder, laat het dan zelf een gevoelscirkel maken met alleen woorden of eigen tekeningetjes erbij.

---

<sup>1</sup> : [Arts and Sciences, Department of Psychology, depression, featured-post-side, Lisa Starr, research finding, teenagers](#)



uitsnijpen



Blij



Bang



Teleurgesteld



Boos



Verdrietig



Trots



Onzeker



Opgelucht



Rustig



Moedig

Dit heb je nodig:

Papier

Karton

Schaar

Lijm

Splitpen



Print dit blad

Knip de onderdelen

Plak de cirkel en pijl op karton.

Kies de smileys die je op de

cirkel wilt plakken.

Maak de wijzer vast met een

splitpen





## Wat denk ik?

Denken, denken, denken. Je gevoelige kind is er goed in. Goed kunnen denken, situaties van alle kanten kunnen bekijken, informatie met elkaar verbinden; Het is een mooi talent.

Sommige kinderen zetten dit talent echter te veel in. Als het tijd is om te gaan slapen bijvoorbeeld, merk je dat je kind nog bezig is om de dag te overdenken. *“Wat heb ik allemaal gedaan vandaag? De toets was wel erg moeilijk, dadelijk heb ik geen goed cijfer. Waarom gooide niemand de bal naar mij met gym? Waarom deed de juf zo boos? Heb ik het wel goed gedaan?”* Tegelijkertijd komt er ook weer een nieuwe dag om over na te denken: *“Hoe zal het morgen gaan op school? Krijg ik mijn werk wel af? Is er iemand die met mij wil spelen? Vinden ze mij nog wel aardig? Als ik maar niet de beurt krijg met nieuwsbegrip. O nee, morgen gaat de juf nieuwe groepjes maken, als ik nou maar in een leuk groepje kom. En wat als het geen leuk groepje is? Pfff, genoeg om over na te denken!*

Misschien maak je je zorgen over je kind, omdat zij veel nadenkt over de dingen die niet goed gingen of niet leuk waren. En merk je steeds vaker dat ze de lat wel erg hoog legt voor zichzelf. Als iets niet in 1x lukt, denkt ze dat ze het niet kan of noemt zichzelf zelfs dom of stom. Het liefst wil ze moeilijke dingen en situaties die ze spannend vindt, vermijden.

### Complimenten geven

Een manier om je kind te helpen is het geven van de juiste complimenten. Geef je kind complimenten die gericht zijn op inzet in plaats van op prestaties. Varieer met complimenten over inzet, aanpak, oefenen, het durven proberen van moeilijke of spannende dingen, fijne eigenschappen. Besteed vooral aandacht aan de dingen die goed gaan. Je kind is er zelf al goed in om te bedenken wat allemaal beter had gekund.

Nog 1 tip over het geven van complimenten: Begin je complimentje altijd met ‘Ik’ en geef een heel gericht compliment. Dus niet: ‘Wat een mooie tekening.’ Maar bijvoorbeeld: ‘Ik vind de kleuren die je hebt gebruikt heel mooi bij elkaar passen.’ Je zult merken dat je compliment dan beter overkomt.

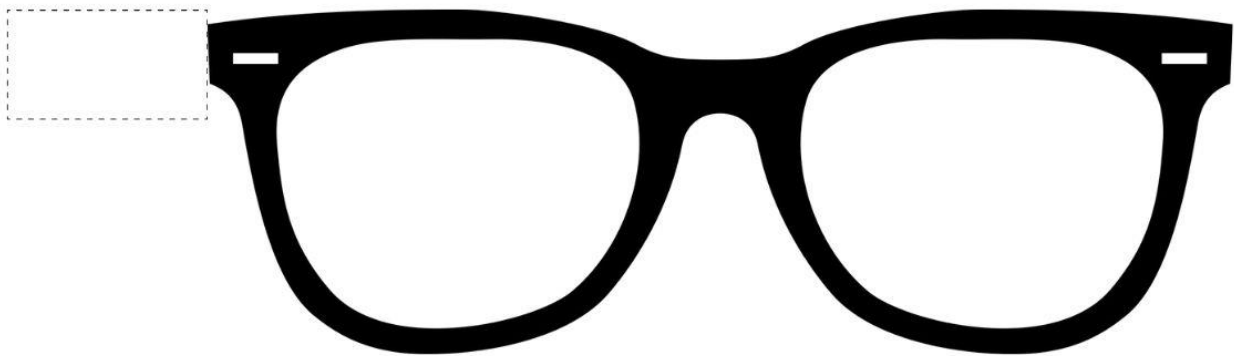
### Samen doen

Je kunt met je kind oefenen om meer aandacht te geven aan de dingen die wel leuk waren en goed gingen. Op het volgende blad vind je de zwarte en de roze bril.

Vraag je kind de zwarte bril op te zetten en leg uit dat het nu allemaal dingen ziet/kan bedenken die minder leuk zijn. Wat voor gevoel geeft dit?

Laat daarna je kind de roze bril opzetten en leg uit dat je met de roze bril op alle dingen ziet die goed zijn gegaan, die leuk waren, die ze geprobeerd heeft, waar ze om gelachen heeft, de aardige dingen die zijn gezegd. Wat voor gevoel geeft dit?

Kijkt je kind van nature veel door de zwarte bril, laat haar dan elke dag even de roze bril opzetten en de positieve dingen van de dag benoemen.



*Dit heb je nodig:*

*papier  
karton  
schaar  
lijm  
rietjes*



*Print dit blad  
knip de brillen uit  
plak ze op karton  
knip het karton in vorm  
bevestig aan één kant het rietje om de  
bril mee voor je ogen te houden*



## Wat wil ik?

*Anne komt thuis van een speelafpraakje bij een vriendin en haar moeder vraagt hoe het was. “Mmm wel leuk hoor, maar ik had eigenlijk geen zin om af te spreken. Ik wilde eigenlijk liever thuis zijn vandaag.” Moeder vraagt: “Waarom ben je dan toch gegaan?” “Ik wilde zo graag dat ik kwam spelen.”*

Dit is kenmerkend voor onzekere, gevoelige kinderen. Ze zijn gericht op de ander, willen een ander niet teleurstellen en gaan daarmee over hun eigen grenzen heen. Rekening houden met de ander is een prachtige eigenschap, maar je wilt niet dat dit ten koste gaat van je kind zelf. Het te veel aanpassen aan anderen om aardig gevonden te worden of erbij te horen, is niet goed voor de ontwikkeling van de eigen identiteit. Maar om je grenzen te kunnen aangeven, moet je wel eerst weten wat je wilt en je grenzen kunnen herkennen. Daarna komt de stap om moed en vaardigheden te ontwikkelen om je grenzen duidelijk aan te geven.

### Aandacht voor grenzen

Ga eens na hoe je het zelf doet, grenzen aangeven? Wat vind je wel/niet moeilijk? En als het soms moeilijk is, wat maakt het dan moeilijk voor jou?

Stimuleer je kind om stil te staan bij wat ze zelf graag wil en wat ze zelf vindt door hier veelvuldig naar te vragen in allerlei situaties. (Dit betekent niet dat je kind altijd haar zin krijgt).

Laat je kind zo veel mogelijk meedenken over oplossingen in spannende of moeilijke situaties.

### Samen doen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een krachtige houding aannemen invloed heeft op je brein en op je zelfvertrouwen. Alle reden dus om met je kind deze oefening voor stevigheid, rust en zelfvertrouwen te doen.



- \* Ga goed stevig staan, benen een beetje uit elkaar, voeten op heupbreedte, tenen recht naar voren;
  - \* Spreid je tenen en zorg dat je voeten goed plat op de grond staan, duw je voeten stevig in de grond alsof je met magneten aan de aarde vastzit;
  - \* Ga met je aandacht naar je knieën, zorg dat ze niet op slot staan;
  - \* Ga met je aandacht naar je rug, maak een rechte rug;
  - \* Ga met je aandacht naar je schouders, zorg dat ze ontspannen, losjes hangen;
  - \* Ga met je aandacht naar je hoofd, kijk je naar beneden? Til dan je kin iets op, houdt je hoofd recht omhoog;
  - \* Adem een keer rustig in en uit.
- 
- \* Als het nodig is kan je de oefening extra krachtig maken: Streck je armen opzij. Buig nu je armen alsof je je spierballen gaat laten zien, maar zonder vuisten te maken. Je handpalmen wijzen naar binnen.
  - \* Hou deze houding het liefst 2 minuten vol en voel hoe het voelt om zo sterk en stevig te staan.
- 
- \* Hoe vaker je thuis oefent, hoe beter het gaat.  
In situaties die je kind spannend of moeilijk vindt is het dan genoeg om stevig te staan: rechtop, hoofd omhoog en voeten stevig op de grond.
- 
- \* Is je kind erg gespannen voor een spreekbeurt of boekbespreking laat haar dan van te voren in overleg met de leerkracht op het toilet of in een andere ruimte waar het even alleen kan zijn, de extra krachtige houding aannemen. Eenmaal voor de klas houdt je kind de stevige houding aan, zoals bij het punt hierboven beschreven.



## Wat doe ik?

*“Mam, ik voel me echt niet lekker. Ik heb zo’n hoofdpijn en mijn buik doet ook zeer.”*

Als je dit zinnetje regelmatig hoort, probeer je te achterhalen wat de oorzaak van de klachten kan zijn. Je weet dat je kind vaak klaagt dat ze niet lekker is als ze iets nieuws gaat doen of iets anders wat ze spannend vindt.

Andere keren kun je er niet echt de vinger opleggen. Het kan te maken hebben met overprikkeling. Hoogsensitieve kinderen nemen bewust en onbewust meer prikkels waar dan niet-hoogsensitieve kinderen en hebben meer tijd en rust nodig om alle prikkels te kunnen verwerken. Als hiermee geen rekening wordt gehouden, raakt je kind overprikkeld. Sommige kinderen ontladen door een woede-aanval, anderen houden alles binnen en krijgen klachten als hoofdpijn en buikpijn.

### Vermijdingsgedrag en overprikkeling voorkomen

Als je kind spannende situaties gaat vermijden, voelt dat even prettig, maar uiteindelijk houdt ze hiermee de angst in stand. Neem de gevoelens van je kind altijd serieus, maar begrensd het vermijdingsgedrag. Zoek samen met je kind naar manieren waarop ze iets wel durft te proberen. Al is het in kleine stapjes. Je kunt hierbij ook gebruik maken van de zwarte en de roze bril om te achterhalen hoe je kind over de situatie denkt en hoe het misschien ook anders naar de situatie kan kijken. Op het volgende blad vind je bewegings- en ademhalingsoefeningen die helpen om de spanning te verminderen.

Ouders zeggen weleens tegen mij: “We kunnen toch niet alle prikkels voorkomen.” Dat kan inderdaad niet en dat hoeft ook niet. Een goede balans is waar het om gaat. Zorg dat er tijdens een drukke dag momenten zijn waarop je kind even tot rust kan komen. Plan de weekenden en vrije middagen niet helemaal vol, maar zorg steeds voor voldoende tijd voor ontspanning. Kijk en luister hierbij goed naar wat jouw kind aangeeft. Kies voor wat bij jouw kind past en laat je niet leiden door wat de meeste ouders en kinderen doen.

Het leren voorkomen van overprikkeling is iets waar je kind haar leven lang iets aan zal hebben.

### Samen doen

Korte oefeningen voor een ontspanmomentje.



## Even ontspannen

Ga rustig zitten of liggen  
Leg je handen op je buik.  
Adem in, maak een dikke  
buik. Adem uit, maak een  
platte buik.



Je kind zit op de knieën op de  
grond, buigt voorover en  
maakt zich helemaal klein. Leg  
je handen op de onderrug.  
Voel of je de adembeweging  
kunt voelen.



Leg een klein balletje onder je  
voet. Rol het balletje onder je  
voet. Zet je voeten naast elkaar.  
Voel je voeten op de grond en  
voel hoe ze voelen. Herhaal dit  
met je andere voet.



Zet je voeten een stukje uit  
elkaar. Doe je handen boven  
je hoofd tegen elkaar. Zwaai je  
armen naar beneden. Maak  
een hak-beweging alsof je een  
blok hout in stukken hakt. Zeg  
daarbij: Hak!



Ga tegenover elkaar staan.  
De één maakt allerlei  
bewegingen in slow-motion,  
de ander volgt. Wissel na een  
minuutje om.



Doe alsof je een gouden bal  
tussen je handen hebt. Teken  
met de bal een liggende 8 in de  
lucht, maak deze beweging  
overal om je heen. Volg met je  
ogen de bal.





## Ik en Jij

*Ik ben ik en jij bent jij. Belangrijk zijn wij allebei.*

Hoogsensitieve kinderen vinden het écht niet makkelijk om voor zichzelf op te komen. Ze houden veel rekening met de ander en willen die ander niet teleurstellen. Ze denken ook niet altijd zo positief over zichzelf. Iets wat jij als ouder je kind wel gunt.

Hoogsensitieve kinderen voelen zich vaak net een beetje anders dan andere kinderen en kunnen heel kritisch zijn op zichzelf. Om je kind te helpen meer voor zichzelf op te komen, wil je juist dat zij een goed gevoel over zichzelf heeft.

### *Bewust taalgebruik*

Je kunt je kind helpen door je bewust te zijn van de woorden die je gebruikt. Benader het gedrag van je kind zo veel mogelijk positief.

Vindt je kind heel veel dingen spannend? Noem haar dan geen bangerik of angstaas, maar noem haar dapper als ze het ondanks de spanning toch probeert.

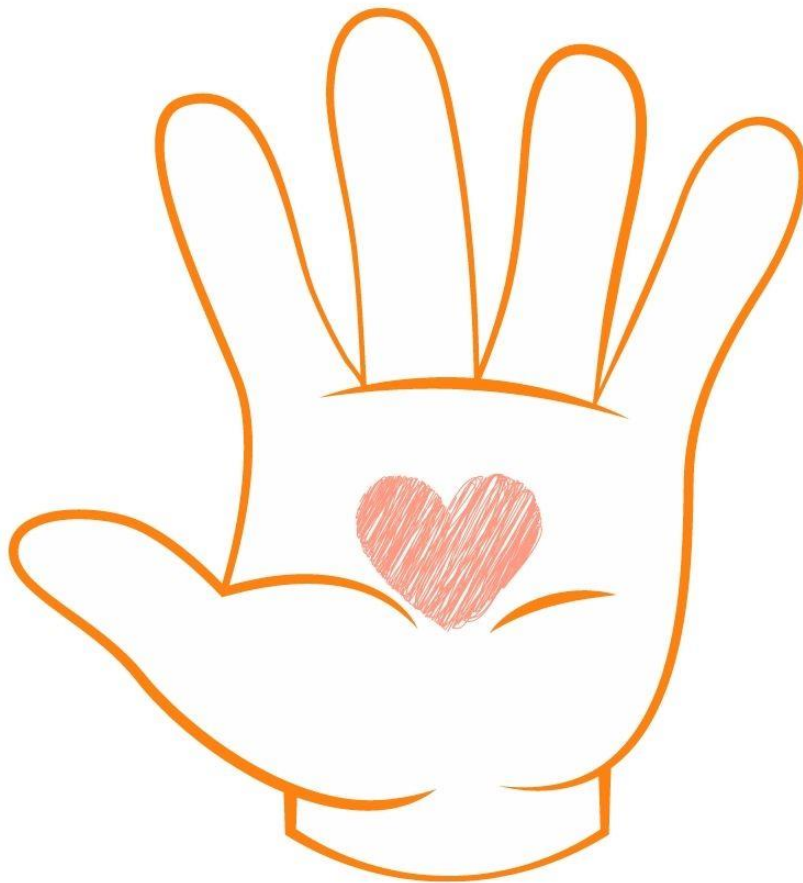
Noem je kind geen aansteller, maar leg uit dat de één een gevoeliger zenuwstelsel heeft dan de ander.

Kiezen is vaak lastig voor hoogsensitieve kinderen, doordat zij veel mogelijkheden en risico's zien. Zeg niet: "Jij kunt niet kiezen", maar: "Jij neemt weloverwogen beslissingen".

Dit zijn zo maar een paar voorbeelden. Let voor jezelf eens op hoe jij het gedrag van je kind benoemt. Op deze manier voorkom je dat je kind zichzelf negatieve etiketjes opplakt.

### *Samen doen*

Deze laatste oefening is speciaal bedoeld om je kind op een positieve manier naar zichzelf te laten kijken. Van jezelf zeggen waar je goed in bent, kan best wel lastig zijn. Dus print de volgende oefening voor iedereen in het gezin uit (of trek allemaal je eigen hand om op een A4 papier) en steek elkaar vooral lekker aan met opscheppen.



## Lekker Opscheppen

Schrijf in of bij elke vinger iets over jezelf

Waar ben je trots op?

Waar ben je goed in?

Wat vind jij een goede eigenschap van jezelf?

Wat vind je mooi aan jezelf?

Wat maakt jou een goede vriend/vriendin?



## Tot slot

Met de oefeningen in dit e-book help je je kind om zich meer bewust te worden van haar eigen gevoelens, wensen, grenzen en kwaliteiten. Middels de zwarte en roze bril krijgt ze ook meer inzicht in haar manier van denken. Je helpt je kind om het eigen IK sterker te maken, zodat ze meer op zichzelf gaat vertrouwen.

Heb je na het lezen van dit e-book en het doen van de oefeningen behoefte aan meer begeleiding, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen voor een gratis en vrijblijvende kennismaking.

Ik wens je veel succes en plezier met de tips en oefeningen!



*Yvonne van Driel*



06-54912370



*contact@happykidstrainingen.nl*



*www.happykidstrainingen.nl*