

Kidz4Hsp Checklist Hoogsensitieve kinderen

Checklist voor Ouders van Hoogsensitieve Kinderen

Hoogsensitieve kinderen hebben een aangeboren eigenschap waarbij ze prikkels intenser waarnemen en verwerken dan gemiddeld. Hieronder staan enkele kenmerken die kunnen wijzen op hoogsensitiviteit. Let op: elk kind is uniek, en niet alle kenmerken hoeven altijd van toepassing te zijn.

Kenmerken van Hoogsensitieve Kinderen

1. **Sterke emoties**

Hoogsensitieve kinderen kunnen heftige emoties ervaren en soms moeite hebben om deze te reguleren. Ze kunnen snel huilen of gefrustreerd raken.

2. **Intens reageren op prikkels**

Ze raken snel overprikkeld door fel licht, harde geluiden, drukke omgevingen of sterke geuren. Dit kan leiden tot vermoeidheid, terugtrekking of geïrriteerd gedrag.

3. **Empathie en gevoeligheid voor anderen**

Deze kinderen zijn vaak heel gevoelig voor de emoties en stemmingen van anderen. Ze voelen spanning in een ruimte snel aan en kunnen sterk meeleven met anderen.

4. **Diep nadenken**

Hoogsensitieve kinderen kunnen veel nadenken over dingen die anderen misschien als onbelangrijk beschouwen. Ze analyseren situaties grondig en kunnen lange tijd nadenken over dingen die ze hebben meegemaakt.

5. **Voorkeur voor rust en regelmaat**

Ze hebben vaak behoefte aan structuur en vermijden drukke, chaotische situaties. Ze hebben vaak een rustig plekje nodig om zich terug te trekken en te ontspannen.

6. **Sterk rechtvaardigheidsgevoel**

Deze kinderen hebben vaak een sterk ontwikkeld gevoel voor eerlijkheid en rechtvaardigheid. Onrechtvaardigheid kan ze diep raken.

7. **Hoge gevoeligheid voor kritiek**

Hoogsensitieve kinderen kunnen kritiek of correcties heel persoonlijk nemen en daar sterk op reageren. Ze willen vaak alles goed doen en kunnen zichzelf perfectionistische eisen opleggen.

8. **Creatieve en levendige verbeelding**

Ze kunnen veel fantasie hebben en houden van creatieve activiteiten zoals tekenen,

verhalen verzinnen of muziek maken.

9. **Moeite met veranderingen**

Veranderingen, zoals een nieuwe school of verplaatsingen in huis, kunnen voor hoogsensitieve kinderen stressvol zijn. Ze houden vaak van voorspelbaarheid.

10. **Goede waarnemers**

Ze zien kleine details die anderen vaak over het hoofd zien, zoals veranderingen in iemands stem of lichaamstaal, of kleine veranderingen in hun omgeving.

Hoe kun je je kind helpen als het hoogsensitief is?

- Zorg voor voldoende rustmomenten door de dag heen.
- Bied structuur en voorspelbaarheid, zodat je kind weet wat het kan verwachten.
- Sta open voor hun emoties, zonder ze te bagatelliseren.
- Stimuleer hun creativiteit door activiteiten aan te bieden die hen rust geven, zoals tekenen, muziek, of verhalen vertellen.
- Leer je kind hoe het overprikkeling kan herkennen en wat het kan doen om te kalmeren, zoals ademhalingsoefeningen of zich even terugtrekken.

Persoonlijke Begeleiding voor Ouders en Hoogsensitieve Kinderen

Heb je na het doorlezen van deze checklist het vermoeden dat jouw kind hoogsensitief is, en wil je graag persoonlijke begeleiding voor jezelf en je kind? Samen kunnen we ontdekken hoe je je kind het beste kunt ondersteunen en hoe je met de uitdagingen van hoogsensitiviteit kunt omgaan.

Neem gerust contact met mij op voor een gratis kennismakingsgesprek:

- **Telefoon:** 0621456647
- **E-mail:** info@kidz4hsp.nl
- **Website:** www.kidz4hsp.nl

Tijdens dit gesprek bespreken we jouw specifieke situatie en kijken we hoe we samen een passend begeleidingsplan kunnen maken voor jouw gezin.

Tip: Bewaar deze checklist als handig hulpmiddel en voel je vrij om contact op te nemen als je merkt dat je ondersteuning kunt gebruiken!

Patricia Baetsen van Sinttruijen

Kidz4Hsp