

WEBINAR

Hoogsensitieve kinderen

**HALLOWEEN & DE SINT
SOMS GEWOON TE SPANNEND**



"Doe toch **niet zo flauw**"

Wat jij **leuk** vindt
vindt je kind misschien **niet leuk**

Wat een ander **niet** spannend vindt
vindt je kind misschien **te** spannend



Halloween, waarom griezelen niet altijd een feest is voor
hoogsensitieve kinderen.

Levendige fantasie

Beelden blijven kleven

WAT ALS het toch kan/bestaat?

De emotie angst is extreem intens

Schrikken = onvoorspelbaarheid troef

Hoe ondersteun je je hoogsensitieve kind **NIET!**
Ook al denk je van wel.

Angst is een emotie! Is niet rationeel van aard, dus ook niet rationeel te 'bestrijden'.
Angst is niet zomaar even 'gestopt' of 'op te lossen' door te zeggen dat je kind niet bang moet zijn.
Angst verdwijnt niet omdat JIJ zegt dat het niet bestaat.

Hoe ondersteun je je hoogsensitieve kind **WEL!**

ERKEN

- *Ik kan me voorstellen dat je dat eng vindt. Ik vond dat vroeger ook.*
- *Vervelend als je elke keer als je naar toilet moet aan dat ene enge beeld denkt.*
- *Halloween is niet zo leuk als het te eng is hè?*
- *Ik zie echt dat je het eng vindt. En dat is ok. Jij mag dat voelen. Goed dat je het met me deelt, want je alleen bang voelen is nog erger dan samen.*
- *Wat goed dat je dit tegen me zegt, want anders wordt de angst vaak gewoon veel erger. En nu begrijp ik waarom je ineens niet meer zonder lichtje wil slapen.*



Hoe ondersteun je je hoogsensitieve kind **WEL!**

Zoek samen uit wat je kan doen, wat je kind nodig heeft.

Is er iets dat ik voor je kan doen?

Is er iets dat je nu wil doen om even aan iets anders te denken en iets anders te voelen?

Geef ruimte omzelf iets te verzinnen! Doe eventueel suggesties.

Hoe ondersteun je je hoogsensitieve kind **WEL!**

Pak het speels aan, maar neem de angst altijd serieus.

- Wil je weten waar ik soms nog bang voor ben?
- Laat je kind zijn 'angst' tekenen, of vraag of hij/zij het wil beschrijven en teken jij het. En beslis samen wat je ermee wil doen als de tekening af is.
- Onderzoek de angst door samen gekke vragen te bedenken en te beantwoorden: Wat is het lievelingseten, waar zou hij/zij bang voor zijn, zou hij/zij ook een knuffel hebben in bed of bang zijn in het donker? Waar kan ... echt niet tegen denk je?

Angst wordt niet geminimaliseerd of genegeerd, humor is jullie strategie.
En wie weet welk sleuteltje ontdek je!

Misschien kan de killerclown niet tegen zingen?

dus gaan jullie voorlopig zingend
naar de wc met een eigen
verzonnen Halloween protestsong
;-)

- Misschien ga je samen de leidingen onderzoeken.
- Misschien ontdek je dat mummies altijd honger hebben, dus smeren jullie een boterham meer die nooit opgegeten wordt.
- Misschien maken jullie wel een val.
- Misschien kunnen killerclowns niet tegen stank en roep je elke keer in toilet: Pas op want ik ga heeeeeeel veeeeeeel kaka doen!

Kostuums, maskers, halloweenfeestjes...

- Winkels hangen vol maskers... bereid je kind voor als je een winkel binnen wandelt.
- Maskers....zo'n beeld blijft hangen!!!
- Halloween hoeft niet altijd eng te zijn. En je hoeft er niet aan mee te doen! Geef die keuze aan je kind!
- Verkleed je jezelf wel? Maak het niet te eng en laat je kind je helpen/mee kiezen.
- Vermijd youtube deze periode!!!!

Je kind laten schrikken is een nachtmerrie voor een hoogsensitief zenuwstelsel!!!
DOE HET NIET, hoe 'grappig' je misschien zijn/haar reactie ook vindt.



Hoogsensitieve kinderen
en de Sint



leuke spanning kan
ook
veel te spannend zijn

ALS de Sint bestaat!

Hoogsensitieve kinderen zijn wijs en nieuwsgierig, maar ook goedgezind.
Als jij zegt dat hij bestaat, dan bestaat hij!

Let op hoe groot je dit verhaal maakt! Want hoe groter is niet gelijk aan leuker, eerder aan spannender.

Zet de Sint nooit in als dreigement (als jij...dan komt de Sint niet!) of drukingsmiddel (de Sint komt alleen als je je tutje afgeeft).
Stoute kinderen bestaan niet! En vertel over jezelf om eventueel gerust te stellen.

De Sint is mysterieus...

Stress door onvoorspelbaarheid.

De Sint op televisie is leuk, in de Supermarkt op de schoot is hij vooral vaak eng...Ook de Sint op school is niet bepaald een hoogdag voor je hoogsensitieve kind. Wees erbij, laat thuis, of vraag aan de leerkracht hoe dit verloopt en maak afspraken.

Stel gerust, prik data (brief ophalen, wanneer waar schoen zetten). Zodat enkel die nachten extra spannend zijn. OF de Sint komt ook wanneer kinderen op school zijn doorheen de dag ;-)

Hoe komt de Sint binnen?!

Gaat de Sint ons huisje niet overslaan?

Licht familie in over hoe spannend je kind dit vindt.

Laat gerust aan andere ouders weten wat jouw kind gelooft.

ALS de Sint NIET bestaat!

- Het is gewoon TE spannend!
- Oneerlijkheid is een trigger, ook voor de hoogsensitieve ouder...Lieg je als je zegt dat hij bestaat?
- Leeftijdsgenootjes die het al WEL weten heb je niet in de hand.

Belangrijkste vraag: HOE wil **jij** dat jou kind dit ontdekt/beleeft/weet?
Het is jullie kind, niet dat van een ander.

Wanneer en hoe vertel je het?

Wanneer je denkt dat hij/zij er op een vervelende manier gaat achter komen
Wanneer het te spannend is
Wanneer je kind twijfels uitspreekt. (Kets de bal terug)

Neem je tijd.
Geef volle aandacht.
Lees het verhaal voor.
Erken het gevoel, geef ruimte aan vragen.
En nu?

Dit herinnert je kind zich voor altijd....

Succes lieverds
en weet...

in the Village ben je niet alleen!