

Back to school

E-BOOK VOOR HOOGSENSITIEVE OUDERS

Op basis van jullie vragen en bezorgdheden verzamelde ik enkele tips die jullie gebruiken wanneer je kind opnieuw of voor het eerst naar school gaat.

Het onderwerp ligt gevoelig, aangezien het niet altijd zo makkelijk of evident is voor alle kinderen om (terug) naar school te gaan. Er zit ook vaak een dubbele lading 'spanning' op, want zowel voor jou als je kind zijn deze momenten razend spannend. Vertaal de tips naar wat voor jullie werkt en goed voelt.

Dit E-Book is vooral ter inspiratie.

VEEL LEESPLEZIER.

*alle emoties
zijn ok!*

Alle veranderingen zijn lastig voor hoogsensitieve kinderen en hun ouders. Ook al ging je kind naar school, het is toch allemaal weer nieuw na zolang thuis te zijn. Het is dus wennen. Het is terug zoeken. Het is terug aanpassen. Het is terug voelen. Het is van bijna niets naar bijna alles. Het is van gezellig thuis bubbelen naar een volle klas met leeftijdsgenootjes. Het is terug je plekje zoeken in de klas. Het is terug voelen hoe de juf of meester voelt. Het is dus...veel.

Dat maakt het ook logisch dat je kind hier spanning over voelt. Het is een tsunami van onzekerheid en onvoorspelbaarheid die op hem afkomt. Zelfs al zou je kind er zin in hebben is die start en ook gewoon 'naar school gaan' is echt wel heel spannend.

Het kan dus zijn dat je een kind hebt dat deze dagen heel veel zeurt, heel veel huilt, heel snel boos is. Al die emoties zouden hiermee te maken kunnen hebben. Het gaat meestal gepaard met veranderingen.

WEETJE: zeuren, hangen, zagen,... is een vorm van spanning loslaten! Net als huilen en boos zijn. Dus laat die emoties vooral toe. Ze hebben een oorzaak en zijn ook nuttig!
En hoe beter je kind zijn emoties kan uiten, hoe beter zijn stressniveau kan zakken en hij deze uitdaging samen met jou op een veilige manier kan trotseren.

Elk gevoel is ok! Ook bij jou!
Het gevoel is er. En door het te laten bestaan is er een grotere kans dat je er minder last van hebt dan dat je het wegduwt, ontkent of negeert.

Herkennen en erkennen van een gevoel is zoveel waard.

Dus in aanloop naar 1 september of eender welke schooldag, je hebt recht op elk gevoel rond het thema 'school'. Benoem het, geef er ruimte aan en zoek nadien eventueel samen naar wat je kind nodig heeft, waar het deugd van zou kunnen hebben.

Of zoek naar een welkome afleiding. Zolang de erkenning van het gevoel genoeg aanwezig is, kan dit.

HOOGSENSITIEF OUDERSCHAP
BIEKE GEENEN



Geen verwachtingen en geen garanties

Geef geen garanties of beloftes die je niet kan waarmaken.

Zoals: Het gaat leuk worden. Je gaat zien dat het allemaal wel zal meevallen. Dat gaat een super leuke juf zijn. Je gaat veel vriendjes maken...

Dat is zeker goedbedoeld, want je doet het om je kind gerust te stellen en te motiveren. Maar wie zegt dat je gelijk hebt?

Misschien is het een verschrikkelijke dag en mist hij jou voortdurend. Misschien is zijn eerste gevoel met de juf helemaal niet leuk.

Dus ga een vorm van geruststelling door perspectief te bieden wat je wel kan waarmaken NA school. Bespreek wat je kindje graag wilt eten nadien. Vraag of hij eens wilt nadenken welke lekkernij hij wilt wanneer je hem ophaalt. Vraag of hij eens wilt nadenken welk filmpje hij zeker wilt zien samen met jou als hij thuis komt. Zo vorm je een idee waar hij aan kan vasthouden tijdens de schooldag. Zo beseft hij dat die dag voorbij gaat en hij na school gewoon weer naar huis, naar jou mag komen.

Geruststellen kan wel door naar zijn gevoel te kijken en het te benoemen dat het ok is, normaal is dat hij zich zo voelt. Ook door samen te zoeken naar een gelijkaardig spannend moment waar het achteraf bekeken best wel mee was gevallen. Zo geef je alles een veel eerlijkere kans. Want zolang je kind niet weet wat er op hem gaat afkomen en hoe hij er zich bij gaat voelen, ga je hem toch niet overtuigd krijgen. Het geeft enkel het gevoel dat er over zijn gevoel heen wordt gewandeld.

na school naar jou mag komen

Verwachtingen! Hemeltje, ze maken het ons lastig. Een bepaalde verwachting creëren helpt ons soms een bepaalde voorspelbaarheid te scheppen. Het is dus soms een valse vorm van geruststelling of hoop. En dan kan het dus wel eens tegenvallen.

Je mag gerust positief zijn, blijf echter wel realistisch.

Hoe realistischer je verwachtingen binnen dit thema, hoe minder druk je ervaart dat die verwachting moet uitkomen en hoe beter het kan meevallen.

'We zullen wel zien en we sturen wel bij nadien' is geen slechte mindset. Het geeft ruimte aan alles wat onvermijdelijk en onvoorspelbaar op je zal afkomen, dat maakt ook dat je het beter kan opvangen.

De dingen die je wel zeker weet, daar kan je dan weer wel de focus op leggen: Wie gaat je brengen, wie komt je halen, wat gaat er zeker in je brooddoosje zitten, na de middag is het nog 1 speeltijd en daarna is het tijd om naar huis te komen...



de schoolpoort

Het afzetten van je kind aan die schoolpoort!

Misschien wel het spannendste moment van zo'n dag. Dan is het 'voor echt'.

Als je mijn boek hebt gelezen, dan weet je al iets meer over de trigger 'afscheid'.

Wel dit moment valt hier helemaal in. Dat verklaart waarom je je hier zo'n zorgen om maakt en waarom je kind het zo moeilijk kan hebben op dat moment, ook al was het klaar om naar school te gaan.

We gaan snel uit evenwicht als we ons niet meer verbonden voelen met elkaar. En zeker als het gaat om de relatie tussen een ouder en een kind.

Loslaten is niet makkelijk, je kind toevertrouwen aan een ander is niet simpel en zeker niet wanneer je het huilend moet achterlaten.

Het voelt als net alsof je iets fout doet. Je zal dit ook echt voelen doorheen de dag als dit gebeurt. Plan dus voldoende afleiding in die dag, want je gaat er niet veel aan kunnen veranderen.

En door een fijne afleiding (hopelijk is je werk ook fijn!) kan je de lading van je kind diezelfde avond ook weer beter opvangen

Opnieuw even ter herinnering: alle emoties zijn ok! Zowel voor jou als je kind. En die kunnen gelijk lopen of ook helemaal niet. Dat is allemaal prima.

OP VOORHAND

Voorbereiden



Ga ook op zoek met je kind een object uit dat hem een veilig en fijn gevoel geeft. Geef wel op voorhand mee dat het zeker in de boekentas moet passen en dat het iets is dat hij er makkelijk uit moet kunnen halen zonder dat het opvalt. Of laat je kind een sjaal van jou kiezen, of een armbandje,... iets dat hem een fijn vertrouwd gevoel geeft. Een stukje 'mama/papa' of een stukje 'thuis'. Dit kan hij dan voelen, ruiken, knuffelen, als hij het lastig zou hebben. En verwijfs hiernaar, of geef het in zijn handjes wanneer je aan de schoolpoort staat.

Op voorhand kan je ook al 'oefenen'. Maak de boekentas samen klaar en rij eens naar die befaamde schoolpoort. En oefen eens. Ga je zwaaien, knuffelen? Wat doen jullie als je kind zou wenen? Bespreek samen met je kind hoe jullie dit gaan doen. Dat gefet houvast! Jij hebt toch ook meer vertrouwen in jezelf als je het al hebt kunnen oefenen. Het is een soort van voorspelbaarheid die je wel onder controle kan hebben.

eerste schooldag

Neem je tijd aan de schoolpoort, zodat alle emoties die er mogelijk kunnen zijn, er ook even ECHT kunnen zijn. Je hoeft niet te sussen. Gewoon verbinden, er 'zijn' voor je kind, samen met je kind.

Luister en erken: "Ik zie dat je huilt, ik hoor je zeggen dat je niet wilt gaan, dat je het spannend vindt. En dat is ok, dat is zelfs normaal."

Vertel nadien wat je gaat doen: "Ik ga je nu naar de juf brengen, terwijl je nog weent. Want huilen is ok. Zij gaat je opvangen. En straks geeft de juf jou weer aan mij."

En daarna kan je ook het perspectief aanhalen dat je eerder besproken had. Daar kan je verder op inzoomen: "Worteltjespuree was het toch hè? En welke film gingen we nu weer samen kijken? Wil je ook weten wat ik ga doen? Jij gaat nu naar school en ik ga nu naar de winkel voor die lekkere koekjes gaan die graag wilde. Terwijl jij in de klas zit, ga ik jou koekjes kopen. Breng ik er al eentje mee als ik je kom halen? Of leg ik ze thuis klaar?"

Op die manier gaat je kind dit afscheid terug binnen de juiste context kunnen plaatsen van 'tijdelijk afscheid', want het zal aanvoelen in eerste instantie als v'oor eeuwig.' En dan is het niet onlogisch dat je kind volledig panikeert.

Tip, wees op tijd om je kind op te halen die dag. Want anders gaat hij dat onthouden en je de volgende dag niet geloven als je dat zegt.

Zelf neem ik altijd 1 september vrij. Ook om die reden en om ze op te vangen met al hun prikkels en indrukken na zo'n dag.

Ik doe het om nog een andere reden. Om tijdens de schooldag al te kunnen koken, zodat het enkel nog maar opgewarmd moet worden als ze er zijn. Want koken, je huishouden doen, werken en je kind opvangen na school zijn dingen die niet makkelijk samen gaan. Geen paniek, geen schuldgevoel, als je moet werken die eerste schooldag, moet je werken. Dat maakt van jou geen slechte ouder. Als je moet werken, zorg er dan zeker voor dat je bij thuiskomst even alles 'de boel de boel' laat en inzet op die verbinding.

Verbinden is trouwens een van de tips die ik kan geven om zo'n dag goed verwerkt te krijgen en ook om te ontprikkelen. Dus zowel voor de trigger overprikkeling als afscheid is verbinden het gouden advies voor achteraf.

Alleen!!!

Wacht even met knuffelen en vragen stellen tot je kind ontprikkert is. Want anders krijg je toch botte/geen antwoorden of gaat je kind exploderen. Wat doe je dan wel? Simpel, geen vragen stellen aan je kind na school. Temper je nieuwsgierigheid, bijt desnoods je tong eraf. Je vragen gaan veel fijner aanvoelen en binnen komen als je kind ontprikkert is en je zal ook een fijner gesprek kunnen hebben hierdoor.

Laat je kind vooral weten dat je blij bent hem terug te zien. En als het zelf vertelt, laat hem vooral vertellen, probeer niet te veel te vragen, want dat kan ervoor zorgen dat hij stopt. Onthoud de kleine dingetjes waar je later bij het avondeten bijvoorbeeld op kan terug komen.

NA SCHOOL

Ontprikkelen!

Geef je kind iets te eten, meteen na school. Door al die nieuwe indrukken, alle prikkels, gaat je kind enorm veel energie hebben verbruikt en dit heeft een weerslag op de suikerspiegel. Dus zijn systeem vraagt gewoon eten, zonder persé een hongergevoel te ervaren!

Niet vragen, gewoon aanbieden is de boodschap!

Niet wachten tot het eten. Je kind gaat zoveel beter kunnen ontprikkelen na school door gewoon iets kleins te eten!

Door de spanning in de ochtend gaat je kind ook veel energie verbruiken, dus ook dan helpt het om net voor school nog iets van eten te geven.

Dat kan al een heel verschil maken in het afscheid nemen!!! Want eten is bijna het eerste dat we doen in de ochtend en tegen dat we aan de schoolpoort staan, zijn we al een hele tijd verder, zijn we soms al overprikkeld en moeten we weer wachten tot de fruittijd op school. Dit heeft effect op onze suikerspiegel en zal ons kind sneller emotioneel maken. Maar ook buikpijn, misselijkheid, draaiërig zijn, kan hier een gevolg van zijn.

Dus eten geven is de boodschap!

Na school kan het helpen om het zenuwstelsel door warmte een bepaalde manier van ontspanning te geven. Warm een warmwaterblaas of kersenpitjes op om achter de rug te steken wanneer ze even in de zetel ploffen na school.

Leg die warmtebron ter hoogte van de schouderbladen, daar komt een belangrijke bundel van ons zenuwstelsel samen en dat kan mee helpen om ontspanning en ontspanning te creëren.

Schermtijd om te ontspannen?

Jazeker, dat kan. Want je kind verdwijnt even in de andere wereld en krijgt dus sowieso even geen andere prikkels mee van buitenaf. Hij verdwijnt in het verhaal van een personage en is dus ook even niet meer bezig met zichzelf. Limiteer wel de schermtijd en kondig op tijd aan wanneer die bijna om is.

In het boek staan nog veel meer tips rond ontspannen. De belangrijkste na die eerste schooldag zijn wel: stel geen vragen, laat je kind eerst ontspannen! Geef je kind wat te eten. Laat je kind even scherm kijken of laat het even alleen spelen. Kom dichterbij op vraag van je kind. Of check of het al klaar is voor jouw geknuffel.

Verbinden werkt mee om het afscheid van die dag te verwerken en ook om verder te kunnen ontspannen. Verbinden lukt echt het beste als je even tijd maakt, exclusief voor je kind. Als je nog vanalles te doen hebt, geef dan op ooghoogte mee wat je aan het doen bent en dat je nadien even je volle aandacht wilt geven. Dat dat voor jou ook fijner is. Desnoods schrijf je enkele belangrijke woordjes op een blaadje, zodat hij niet vergeet wat hij wilde zeggen.

Gesprekjes over school kunnen plaatsvinden tijdens het eten, tijdens een blokje om wandelen of tijdens het badje. Wacht er wel niet mee tot slaaptijd, want dat zal het inslapen weer moeizamer doen verlopen.

Neem ook tijd voor het slaapritueel, want de kans dat er toch nog wat 'uit' moet zou wel eens groter kunnen zijn dan op andere dagen.

succes allemaal

Jullie kunnen dit!

Jij kent je kind het beste!

Voel wat je allebei nodig hebt en durf te luisteren en te handelen naar dit gevoel, ondanks het andere advies dat je misschien krijgt, ondanks dat andere ouders het misschien heel anders aanpakken. Groeien is een uitdaging. Samen groei je met je kind mee. Elke situatie opnieuw. Vertrouw erop dat het wel los zal lopen, alleen misschien niet meteen. Zonder te voorspellen wanneer dat zal zijn. Gun jezelf en je kind jullie eigen tempo in dit groeien. Het vertrouwen in je kind, dat het op zijn tempo zal groeien in dit soort situaties is het mooiste cadeau dat je kan meegeven op zo'n dag. Dat steek je niet in zijn boekentas, dat draag je over met je hart. En dat hart is er altijd en is er helemaal voor je kind.

Jullie kunnen dit!

Liefs, Bieke