

Esther Bergsma

Hoogsensitieve kinderen

*Praktische leidraad voor
ouders en professionals*



b:k light



Foreword by Elaine Aron	9
Voorwoord	11
Inleiding	16
1. Wat is hoogsensitiviteit?	19
1 Definitie van hoogsensitiviteit	19
2 Wetenschap	20
3 Het onderzoek	23
2. Gevoeligheid voor prikkels	26
1 Fysieke prikkels	26
2 Emotionele prikkels	29
3 Nieuwe situaties	32
4 Sociale situaties	33
3. Intense verwerking	36
1 Stop-en-check-systeem	36
2 Optimale-optie-ambitie	37
3 Rechtvaardigheidsgevoel	39
4 Wijze inzichten	40
5 Levensvragen	40
6 Verwerkingstijd	41
7 Zelfreflectie	42
4. Problemen	45
1 Inleiding	45
2 Achterliggende oorzaken	45

5. Overprikkeling	47
1 Uitingsvormen van overprikkeling	47
2 Voorkom overprikkeling!	49
6. Lage eigenwaarde	51
1 Weinig zelfvertrouwen	51
2 Buitenbeentje	52
3 Zelfvertrouwen bevorderen	53
7. Faalangst	58
1 Veel faalangst	58
2 Nieuwe activiteiten zijn lastig	59
3 Omgaan met faalangst	60
4 <i>Growth mindset</i>	62
8. Slapen	65
1 Inslapen	65
2 Doorslapen	68
3 Vroeg ontwaken	68
9. Eten	70
1 Onbekend eten	70
2 'Stukjes'	70
3 Gezelligheid aan tafel	72
10. Spelen	75
1 Teleurgesteld in vriendjes	76
2 Aanpassen	76
3 Zin doordrijven	77
4 Weinig afspreken	78
5 Fantasievriendjes	80
11. Zindelijkheid	81
12. School	83
1 Overprikkeling	83
2 Tegenzin	85
3 Andere leerstijl	86
4 Hoogbegaafdheid	88

5 Pesten	90
6 ADHD	92
7 Autisme	95
13. Talenten	98
1 Talenten	98
2 Prioriteiten in de samenleving	101
14. BABA-methode	103
1 Doorbreken van patronen	104
2 Uitgangspunten	105
3 Gedrag begrijpen	106
4 De vier stappen van BABA	110
5 Het Z-kwadrant	112
6 BABA in de praktijk	113
7 Leeftijd	115
15. Andere eigenschappen	116
1 Extraversie en introversie	116
2 Sensatiezucht	119
3 Concentratievermogen	122
4 Aanpassingsvermogen of flexibiliteit	125
5 Intensiteit van emotionele reactie	126
6 Jongens en meisjes	128
16. Lastige opvoedsituaties	130
1 Aandacht vragen	130
2 Woedeaanvallen	133
3 Dwingend karakter	134
4 Stemming overnemen	137
5 Geduld opbrengen	139
17. Drie groepen 'lastige' kinderen	142
1 Extraverte, drukke kinderen	143
2 Introverte, terughoudende kinderen	145
3 Kinderen met een sterke wil	148

18. Praktijkverhaal	152
1 Brenda: supertrotse moeder	152
2 Over clowns, oorlogje, nieuwe school en Opa Sterretje	153
3 Over hondje spelen en zich aanpassen	157
19. Samenvatting	160
Testen hoogsensitiviteit kind	165
Literatuurlijst	170
Over de auteur	174



Foreword by Elaine Aron

Hoogsensatieve kinderen is about a subject that is crucial to our world; the highly sensitive child. The trait of Sensory Processing Sensitivity is present in about 20% of the children (and adults) throughout the world. Those with the trait think deeply about everything, looking farther ahead than others to see the consequences of different actions. As a result they have greater empathy, concern about justice and fairness, and conscientiousness. They have a deep inner life; a special appreciation of the arts and music; and feel the appropriate emotion – sadness, fear, anger, joy – often well before those around them. Could the world use more such people? We all know the answer.

The highly sensitive individual does not just notice dangers or problems that others miss, but also opportunities and creative solutions. When the highly sensitive and those who are a little less sensitive work together (of course everyone has to be somewhat sensitive), each using their strengths, everyone thrives.

But, as Esther Bergsma explains, there is a catch. Because highly sensitive children (HSC) are so aware of everything in their environment, they are more affected by everything, good or bad. They notice a slight frown or smile in a parent or teacher, a bit of tension or calm, a veiled threat or available support – all subtleties that another child would miss. Not surprisingly, the research is very clear that they are definitely more affected by a very positive or negative home or school environment as well as by interventions intended to help them.

Given this sensitivity to their environment, it is extremely important that highly sensitive children be raised in a way that is right for them. *Hoogsensitieve kinderen* is a much needed handbook for preserving the benefits of sensitivity for families and society. The right way to deal with a sensitive child is very often not the way you would teach or handle difficulties with other children. A parent or teacher who is wonderful with the average child still needs some coaching around the subject of sensitive children.

Hoogsensitieve kinderen is a very complete coverage on this subject. Esther Bergsma has advanced the research on these children in new directions, with the results presented in a way that is clear and easy to understand, providing parents and educators with a deeper understanding. Also, this book offers a description of the different types of sensitive children – introverted or extraverted, active or quiet – helping the reader at spotting those HSCs who perhaps do not look like our stereotype of ‘sensitive’ as shy or cautious.

The specific suggestions for special situations are also crucial, as these children often need caregivers to take a different approach when they are having a tantrum, for example, or demanding attention.

All in all, this book is a valuable contribution not only for raising more effectively a large minority of children but, in the process, developing a resource right around us that could have a dramatic effect on our world.

Dr. Elaine Aron



Voorwoord

Ik ken het gevoel van machteloosheid. Het gevoel geen goede ouder te zijn, hoezeer je dat ook wenst. Hoogsensitieve kinderen opvoeden vergt veel van ouders. Zo voelt het tenminste. Zodra je weet wat werkt blijkt het makkelijker te zijn. Maar als je vast zit in een negatieve dynamiek kun je je behoorlijk machteloos voelen.

“Die trui voelt niet lekker, die doe ik niet aan”, terwijl oma de volledige novembermaand aan het breien is geweest. De hele ochtend een druk en wispelturig kind omdat je een middagtripje naar een attractiepark hebt gepland. Heel logisch om dan prikkelbaar of boos te reageren. Maar dat versterkt de reactie van je kind alleen maar en zo ontstaat een negatieve dynamiek én dat machteloos gevoel.

Dit boek is voor iedereen die dagelijks omgaat met hoogsensitieve kinderen. Je vindt in dit boek herkenning. Je merkt dat je niet de enige bent en je leert jouw kind beter te begrijpen. Het boek presenteert handvatten die ik heb geleerd uit mijn ervaringen als ouder en counsellor van hoogsensitieve kinderen. Wat het boek uniek maakt zijn de uitkomsten van een grootschalig onderzoek in Nederland dat ik recent heb verricht.

Ik gun elk hoogsensitief kind een vliegende start. Ik was er zelf één. Ik heb er twee. De eerste levensjaren zijn zo belangrijk. Daarom is dit boek ook voor alle hoogsensitieve kinderen. Uit onderzoek blijkt dat hoogsensitieve kinderen gevoeliger zijn voor jeugdtrauma's. Ze beleven gebeurtenissen intenser dan anderen. Een veilige en liefdevolle opvoeding is daarom – nog meer dan voor andere kinderen – van belang om straks in al hun pracht en kracht in de samenleving te kunnen staan.

Mijn eigen hoogsensitiviteit erkende ik pas tijdens mijn burn-out. Daarvoor ontkende ik mijn emoties en gevoeligheid zo veel mogelijk. Ten tijde van mijn jeugd beloonden ouders en leerkrachten een kind als het stil, rustig en gehoorzaam was. Mijn emotionele uitbarstingen daarentegen waren lastig en leidden tot strijd. Ik voelde me na afloop verdrietig vanwege hun onbegrip en mijn onmacht. Ik leerde steeds beter die uitbarstingen te onderdrukken.

In een managersfunctie (ik was toen 35) had ik door al het vergaderen, lezen en regelen al helemaal geen tijd om bezig te zijn met wat ik voelde. Gewoon je werk doen. Niet zeuren. Maar er kwamen steeds meer barsten in dit systeem. Mijn lichaam had me al ettelijke signalen gegeven en stopte er toen mee. De klachten waren fysiek, maar de oorzaak mentaal. Ik werd zo gedwongen te voelen wat ik voelde.

Met inslikken, aanpassen en doorgaan vermijd je gedoe. Maar slechts voor korte tijd, zo blijkt. Op lange termijn is de prijs hoog. Het kost namelijk zo veel energie dat je reserves opraken. Je eigen wensen negeren wordt bovendien zo vanzelfsprekend dat je je innerlijke stem niet meer hoort. Je verliest eigenheid en vervreemdt van jezelf.

Het 'lastige' gedrag van mijn kinderen bezag ik daarna met andere ogen. Het was lastig voor *mij*. Omdat het niet voldoet aan mijn verwachtingen of die van anderen en mij extra werk kost. Maar mijn kind uit slechts zijn emotie. Verwacht ik dat hij die steeds maar inslikt? Verwacht ik dat hij de mening van anderen belangrijker vindt dan die van hemzelf?

Net als zo veel hoogsensitieve kinderen zijn mijn kinderen eerlijk en rechtvaardig, sociaal en invoelend, creatief en wijs. Soms conflicteren die waarden. Bij ons was het gebruikelijk om kinderen op verjaardagsfeestjes wederzijds uit te nodigen, maar soms weigerde mijn kind dat. Bijvoorbeeld als het vriend(innet)je anderen gepest had. Wie ben ik dan om te zeggen dat anders te voelen?

Emoties van kinderen ontkennen doen we soms onbewust: "*Daar hoef je toch niet om te huilen?*", "*Vind je dát eng?*", "*Stel je niet zo aan.*" Vaak vanuit de behoefte om het probleem op te lossen; hoe begrijpelijk ook, het effect op een hoogsensitief kind is groot. Het concludeert dat zijn gevoel niet klopt, dat hij vreemd is of dat zijn ouders hem niet begrijpen.

Tegelijkertijd brengen we onze kinderen continu in situaties die veel vergen. Een hoogsensitief kind ervaart tientallen prikkels op school, sportclub, muziekvereniging, kinderopvang, feestje of supermarkt. Het hoort en ziet niet alleen veel, het voelt ook emoties en verwachtingen van anderen,

bemerkt allerlei details en probeert zijn plek in de groep te vinden. Elke dag, de hele week. Dat roept veel gevoelens bij een kind op. Als die vervolgens ontkend of gebagatelliseerd worden, raakt het kind vertwijfeld of voelt zich afgewezen.

Lastig gedrag komt zo bezien vaak voort uit een positieve intentie. Het kind wil laten weten hoe het zich voelt (maar doet dat op een niet sociaal-geaccepteerde manier) of vraagt op een onbeholpen manier hulp. Vaak probeert het kind liefde, bevestiging of veiligheid te verkrijgen. Gedrag staat dus niet los van het achterliggend proces.

Vele boeken heb ik bestudeerd om deze processen helder te krijgen. Als sociaalwetenschappelijk onderzoekster geniet ik van het analyseren en verbinden van verschillende informatie. Mijn conclusie is dat vier facetten onderscheiden kunnen worden: eigenschap – effect – behoefte – gedrag. Een bepaalde eigenschap leidt tot een effect. Gevoeligheid voor prikkels kan bijvoorbeeld leiden tot overprikkeling. Dat effect leidt vervolgens tot een bepaalde behoefte. Bij overprikkeling wil je bijvoorbeeld jezelf ontladen. De behoefte leidt tot bepaald gedrag: in dit voorbeeld een woedeaanval.

Een kind straffen voor zijn woedeaanval is als een hekje plaatsen om een waterval te stoppen. Als je het achterliggende proces niet aanpakt, zal het water gewoon over de rand blijven stromen. Voor veranderen van gedrag moet je ook naar de onderstromen kijken.

Elk gezin is anders. Elk kind is uniek. In mijn praktijk voor counselling begeleid ik volwassenen, kinderen en ouders van hoogsensitieve kinderen. In de persoonlijke verhalen ontdekte ik twee terugkerende patronen. In de eerste plaats het eerdergenoemde punt dat inzicht in achtergronden belangrijk is voor veranderen van gedrag. Dit is het interne systeem. De samenleving is het externe systeem. De wereld past zich niet aan hoogsensitieve mensen aan. Mijn tweede kernpunt is dan ook dat kinderen begeleid en begrensd moeten worden om binnen deze samenleving hun eigenschap te leren hanteren. Of liever: om Gelukkig Hoogsensitief te zijn.

Op deze plaats wil ik mijn kinderen bedanken. Omdat ze prachtige, krachtige kinderen zijn. En omdat ik veel van hen geleerd heb. Ook bedank ik mijn vader en moeder voor alle steun, ook bij de totstandkoming van dit boek. Een groot woord van dank voor alle ouders die meegewerkt hebben aan mijn onderzoek en de ouders die ik begeleid. Zij hebben hun dagelijks wel en wee met mij gedeeld. Zonder hun openheid had ik dit boek niet

kunnen schrijven. In het bijzonder bedank ik Brenda die haar verhaal en dat van haar kinderen schreef.

Verder gaat mijn dank uit naar mijn vriendinnen en collega's Miranda, Jennifer, Alieke, Fenna en Iris die mij scherp hielden en inspireerden. Mijn uitgeefster Suzanna voor het prachtige exemplaar dat dit boek geworden is. En tot slot de belangrijkste: Derk. Dank je wel voor de bonuskinderen die je in mijn leven bracht, voor de intense, onvoorwaardelijke liefde en de vele, vele uren waarin je dit boek naar een hoger niveau hebt getild. Niet alleen door je redactiekwaliteiten, maar ook door je warme én kritische betrokkenheid.

Esther Bergsma
Assen, 2016

Bij de 4^e druk:

Sinds de introductie van dit boek in september 2016 ben ik overdonderd door alle reacties en ontwikkelingen. Wie had verwacht dat nog geen anderhalf jaar later de 4^e druk zou verschijnen? Dit boek bereikte veel ouders en professionals en het raakte hen. Ik ben oprecht dankbaar voor de mooie persoonlijke verhalen die mensen na het lezen met mij delen. Problemen in het gezin komen gelukkig in een ander daglicht te staan door hun kennis van en inzicht in de eigenschap hoogsensitiviteit.

Wie had verwacht dat – hoewel ik me hier richt op hoogsensitieve kinderen – verrassend veel volwassenen zichzelf als kind herkennen dankzij de voorbeelden? Zij geven aan pas nu de worstelingen in hun leven beter te begrijpen.

Wie had verwacht dat de Amerikaanse dr. Elaine Aron, de grondlegger van onderzoek naar hoogsensitiviteit, kennis heeft genomen van dit boek? Ze is lovend over mijn onderzoek naar hoogsensitieve kinderen en de verwerking hiervan in dit boek. Dat zij het voorwoord wil schrijven, geeft mijn boek een internationale dimensie. Dankjewel Elaine, ik voel me vereerd.

Wie had verwacht dat *Hoogsensitieve kinderen* en mijn inspanningen om hoogsensitiviteit bekender te maken zouden leiden tot officiële nominaties? Totale verbazing dat ik in 2017 opeens tussen de 'Knappe Koppen

van de VIVA400' stond en zelfs werd verkozen tot HSP-Professional van het Jaar.

Gelukkig ben ik niet de enige in het (internationale) onderzoeksgebied naar hoogsensitiviteit. In hoofdstuk 1 is de paragraaf 'Wetenschap' toegevoegd met daarin de nieuwste inzichten. Sommige andere hoofdstukken zijn vernieuwd of aangepast met actuele informatie. Zoals altijd hoop ik dat deze vernieuwde versie bijdraagt aan meer erkenning, verkenning en herkenning van de eigenschap hoogsensitiviteit.

Esther Bergsma
Assen, 2018



Inleiding

Over hoogsensitiviteit in relatie tot opvoeden is weinig bekend. De eigenschap is nog slechts enkele decennia onderwerp van studie. Daarom is het lastig in te schatten met welke verwachting je dit boek opengeslagen hebt. Weet je nog weinig over hoogsensitiviteit en zoek je betrouwbare informatie? Of heb je een hoogsensitief kind dat je graag beter wilt leren begrijpen en begeleiden? Of werk je als professional met hoogsensitieve kinderen en ben je op zoek naar achtergronden van problematisch gedrag?

Dit boek beschrijft de kenmerken en kwaliteiten van hoogsensitieve kinderen, evenals de redenen en oorzaken waarom ze soms vastlopen. De huidige samenleving is voor hoogsensitieve kinderen niet ideaal om in op te groeien. Enerzijds vanwege de immense hoeveelheid prikkels die nog steeds groeit. Anderzijds doordat zij door de samenleving hooggewaardeerde kwaliteiten veelal minder bezitten, terwijl de kwaliteiten waarover ze wel beschikken minder gewaardeerd worden. Dit boek besteedt daarom veel aandacht aan begeleiding zodat hoogsensitieve kinderen zich staande leren houden in deze samenleving.

Eerste deel

Het eerste deel van het boek is beschrijvend van aard. Wat hoogsensitiviteit is komt in het eerste hoofdstuk aan bod. Het tweede hoofdstuk gaat dieper in op prikkelgevoeligheid en hoofdstuk 3 op intense verwerking. Dankzij mijn unieke onderzoek biedt voor het eerst een Nederlands boek overzicht hoe vaak verschillende kenmerken voorkomen.

Tweede deel

In de hoofdstukken 4 tot en met 12 komen problemen aan bod die hoogsensitieve kinderen ervaren. De hoofdstukken 5 tot en met 7 belichten drie

veelvoorkomende effecten van hoogsensitiviteit (overprikkeling, laag zelfbeeld en faalangst) die van invloed zijn op de dagelijkse problemen. Deze drie hoofdstukken zijn belangrijk om de problemen ten aanzien van slapen (hoofdstuk 8), eten (9), spelen (10) en zindelijkheid (11) beter te begrijpen. Het twaalfde hoofdstuk beschrijft vervolgens aan school gerelateerde problemen. Zoals overprikkeld raken en gepest worden. Daarnaast blijkt de leerstijl van hoogsensitieve kinderen niet goed aan te sluiten op de gangbare wijze van lesgeven. Vervolgens komt aan bod waarom leerkrachten nogal eens vermoeden dat er sprake is van stoornissen zoals ADHD of autisme. Hoofdstuk 13 benoemt de verschillende talenten van hoogsensitieve kinderen en de relatie met in deze samenleving gewaardeerde kwaliteiten.

Derde deel

De presentatie van het BABA-model staat in hoofdstuk 14. De vier stappen, Begrijp – Accepteer – Begrens – Alternatief, assisteren ouders en professionals in allerlei situaties. Je leest hier hoe begrip voor achterliggende processen je kan ondersteunen bij het begrenzen van je kind. Begrenzen vanuit boosheid of veroordeling sorteert ongewenste effecten. Begrip zorgt voor verbinding met het kind en stimuleert het om alternatieven te vinden voor zijn gedrag.

Naast hoogsensitiviteit heeft het kind natuurlijk nog meer eigenschappen. Sommige eigenschappen versterken de gevoeligheid, terwijl andere die afzwakken. Hoofdstuk 15 behandelt vijf eigenschappen, waaronder extraversie en sensatiezucht, en sluit af met de verschillen tussen jongens en meisjes.

In hoofdstuk 16 passeren de lastigste situaties tussen ouder en kind de revue. De grote hoeveelheid (negatieve) aandacht die een kind vraagt is de meest genoemde situatie in mijn onderzoek. Ouders vinden het ook moeilijk om met woedeaanvallen en het dwingende karakter van hun kind om te gaan.

In hoofdstuk 17 worden de drie typen kinderen beschreven die het uiterste vergen van hun ouders. Dat zijn de extraverte en drukke kinderen, de introverte en terughoudende, en de kinderen met een sterke wil. Aan bod komt hoe ouders het BABA-model het beste kunnen inzetten voor deze kinderen.

Uit het leven

Om de praktische insteek van dit boek te benadrukken verhaalt Brenda over haar twee hoogsensitieve kinderen in hoofdstuk 18. Haar kinderen

doen hun best zich aan te passen aan de verwachtingen en gaan elk op hun eigen manier om met de hobbels die zij tegenkomen.

Het samenvattende hoofdstuk 19 zet tot slot de belangrijkste aandachtspunten op een rij. Dit hoofdstuk biedt je beknopt de elementen van de leidraad in het begrijpen, begrenzen en begeleiden van hoogsensitieve kinderen.

Wat je verwachting ook is, ik wens je heel veel leesplezier. Zoek je nog meer herkenning, informatie of testen, kijk dan ook eens op www.hoogsensitief.nl.

Gevoeligheid voor prikkels

Dit hoofdstuk behandelt de gevoeligheid voor prikkels. Alle vier soorten prikkels komen aan bod. Niet elk hoogsensitief kind heeft last van alle prikkels. Het kan zijn dat een kind op één vorm veel scoort en op de andere vormen niets. Meestal is een hoogsensitief kind voor meerdere prikkels gevoelig.

1 Fysieke prikkels

Fysieke prikkels komen binnen via de zintuigen. Het gaat dus om gevoeligheid voor geluiden, licht, geur, smaken of pijn.

Gevoeligheid voor **fysieke prikkels** is te herkennen aan gevoelig zijn voor:

- harde geluiden;
- fel licht;
- sterke geuren;
- sterke of nieuwe smaken;
- irritaties op de huid, bijvoorbeeld door kledingmerkjes;
- pijn.

Uit de onderzoeken blijkt dat van alle hoogsensitieve kinderen (hsk) ongeveer 7% niet gevoelig is voor fysieke prikkels (zie grafiek hierna). Gevoeligheid voor harde geluiden komt het meeste voor (67%). Last van irritaties van kledingmerkjes heeft 62% van de kinderen. Deze kinderen voelen continu het labeltje, de naden van hun sokken of de strakke mouwen van hun shirt.

“Alleen dat ene onderbroekenmerk zit hem lekker, en een pyjama moet zacht zijn en geen boordjes hebben. Is het anders, dan doet hij die niet aan.” (Zoon, 7)

“Als zijn mouw nat is, moet hij direct een ander shirt aan.” (Zoon, 6)

“Bij de stofzuiger ging hij altijd krijsen, het deed pijn aan zijn oren.” (Zoon, 4)

“Als de ambulance tien straten ver weg was, stond hij al met zijn handen over zijn oren te huilen om het harde geluid.” (Zoon, 5)

Een kleine helft van de kinderen is gevoelig voor pijn. Vaak ervaren ouders dit als aanstellerij, maar onderzoek heeft aangetoond dat hoogsensitieve personen een gevoeliger zenuwstelsel hebben.¹⁰ De pijnprikkel komt dus daadwerkelijk sterker door. Omdat hsk prikkels intensief verwerken, hebben ze ook meer last van pijn.

Een derde van de kinderen vindt het vervelend om nat of vies te worden, bijvoorbeeld in de zandbak of doordat ze morsen op hun kleding. Onder peuters is dit sterker: 50% heeft daar moeite mee. Deze kinderen zijn zo bezig met de vreemde sensatie van zand op de handjes dat ze niet meer kunnen genieten van het spel. Als ze wat ouder zijn, is het ‘nieuwe gevoel’ eraf en kunnen ze meer genieten.

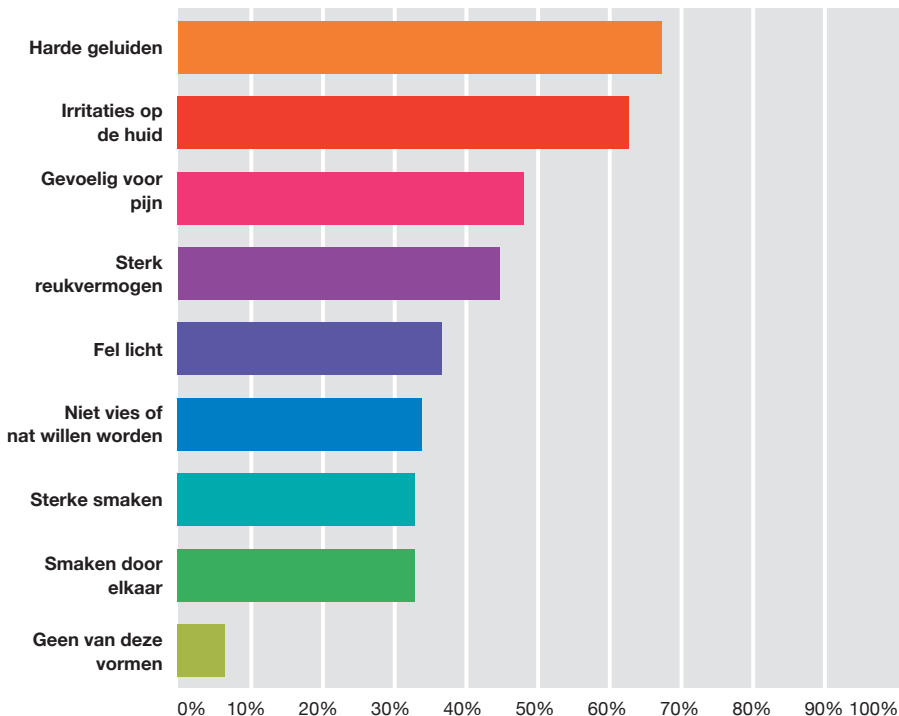
Een sterk reukvermogen komt voor bij 45% van de kinderen. Vaak hebben ze echt last van vieze geurtjes. Het belemmert hen bijvoorbeeld naar de wc te gaan of weerhoudt hen ervan onbekend eten te proberen.

Ruim een derde van de kinderen is gevoelig voor fel licht. Dat merk je bijvoorbeeld als de zon schijnt. Dan moet het gordijn dicht of de zonnebril op. Ook tl-lichten in de klas kunnen een storend element zijn voor hoogsensitieve kinderen.

De mond is bij uitstek een gevoelig zintuig. Dat is de reden dat hooggevoelige kinderen vaak problemen hebben met eten (zie hoofdstuk 9). Een derde van de kinderen kan niet tegen sterke smaken en ook een derde kan niet tegen smaken die gemengd zijn. Het liefst hebben deze kinderen

10 Aron, E.N. (2010), *Hoogsensitieve personen & psychotherapie*, De Arbeiderspers, Amsterdam, p. 8.

Tabel 3. Fysieke gevoeligheid



elk ingrediënt apart: kale macaroni met vlees en groente los ernaast. Een aantal dag-uitjes die veel kinderen leuk vinden, zijn voor hsk minder leuk. Vaak vinden jonge hoogsensitieve kinderen het bijvoorbeeld niet leuk om naar een kermis te gaan. Ze ervaren harde geluiden, zien overal kleurige en flikkerende lichtjes en ruiken allerlei geurtjes. Ook de bioscoop, muziekfestivals, grote speeltuinen of pretparken overweldigen hen. Als ze wat ouder zijn kunnen ze hier beter mee omgaan, maar de gevoeligheid voor harde geluiden blijft. Het onderzoek bevestigt dit; het kenmerk wordt onder tieners nog steeds het meeste genoemd.

“Naar de kermis gaan was echt geen pretje. Hij raakt overspoeld door een kakofonie van geluiden, kleuren en belevenissen.” (Zoon, 4)

“Kleren uitzoeken is een drama. De broek die gisteren de hele dag goed zat, zit dan ineens véél te strak.” (Dochter, 4)

2 Emotionele prikkels

Als je kind gevoelig is voor emotionele prikkels pikt het op wat anderen voelen en denken. Dat maakt dat hsk gevoelig zijn voor stemmingen van anderen en voor sfeer. Vrijwel alle hsk (92%) zijn gevoelig voor stemming en sfeer. Zelfs sommige kinderen van 3 jaar of jonger.

Driekwart van de hsk is gevoelig voor de verwachtingen die anderen van hen hebben (of ze denken dat!). Vaak kunnen ze zich makkelijk inleven in anderen (59%) en trekken ze zich het leed van anderen aan (70%).

De helft van de hoogsensitieve kinderen huilt snel. De aanleiding kan divers zijn: eigen verdriet, meeleven met anderen of onverwachte gebeurtenissen. Huilen kun je zien als een manier om overweldigende gevoelens te uiten. In latere hoofdstukken meer hierover.

Emotionele gevoeligheid betekent gevoelig zijn voor:

- stemmingen van anderen;
- sfeer;
- verwachtingen van anderen;
- leed van anderen;
- intense eigen emoties;
- de belevingswereld van wezens die niet kunnen praten (zoals dieren en baby's);
- energieën uit de spirituele wereld.

“Hij voelt intuïtief aan hoe iemand zich voelt en past zich daaraan aan. Met als gevolg overprikkeling en een woede-uitbarsting.” (Zoon, 6)

“Ze zal altijd luisteren naar de juf en vindt het vreemd en vervelend als anderen dat niet doen.” (Dochter, 7)

“Als wij ouders onenigheid hebben, zegt ze meteen: ‘lief doen’, of ze gaat zingen.” (Dochter, 3)

“Mijn dochter heeft veel denkbeeldige vrienden maar is zich er ook erg van bewust dat deze denkbeeldig zijn. Als ik meedoe in haar verhaal of vraag of een van haar ‘vriendjes’ er is, kijkt ze me heel serieus aan en zegt dat ze niet echt bestaan.” (Dochter, 5)