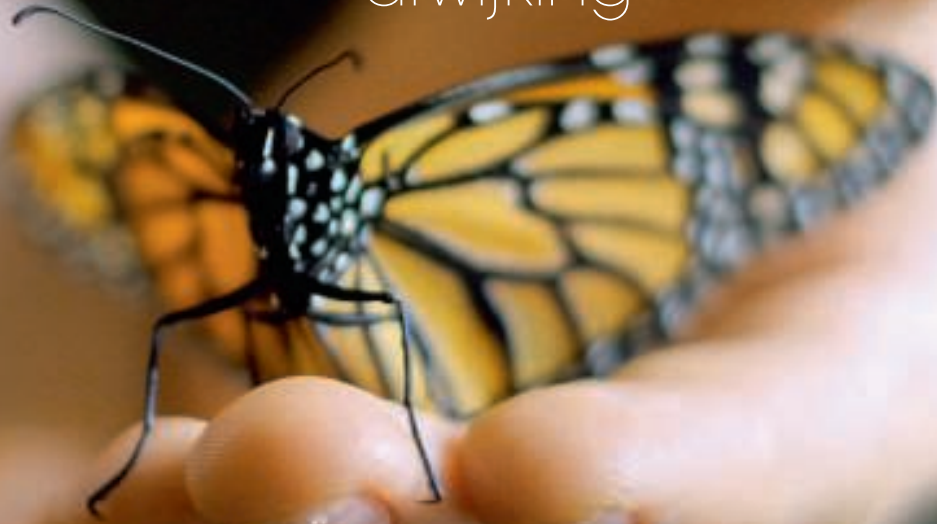


'Het wijst op een talent, niet op een afwijking'



langrijkste activiteiten weergeeft, kan helpen. Staat er een familiefeest gepland? Vertel je kind dan vooraf wie er komt, wat er te gebeuren staat, hoe lang jullie ongeveer zullen blijven ...' Je kind rust en structuur bieden, betekent niet dat je nieuwe uitdagingen uit de weg moet gaan. Ook hoogsensitieve kinderen moeten af en toe uit hun comfortzone komen. 'Die stretch is belangrijk: niet te veel zodat er kwetsuren komen, maar wel genoeg om weerbaar te worden. Ouders hebben soms de neiging om hun kind onder een stolp te plaatsen om het niet 'nog moeilijker' te maken. Maar dat helpt je kind niet vooruit. In plaats van zomaar te beslissen dat de jeugdbeweging of sportclub niets voor je kind is, kijk je liever naar wat het nodig heeft om het wél te doen lukken. Misschien wil je kind eerst eens met de leiding spreken of het clublokaal zien? Ontdek samen welke stappen helpen en geef niet te snel op. Spreek af om het minstens een paar keer te proberen.

Ging het moeilijk? Bekijk dan wat je kan doen om het de volgende keer makkelijker te maken. Vaak hebben kinderen daar zelf ideeën over. Kinderen leren zo ontdekken hoe ze toch tot succes kunnen komen, zodat ze jouw hulp daar na een tijdje niet meer bij nodig hebben.'

Rustig blijven

Een tik, een overdreven felle reactie waarvan je meteen spijt hebt ... Wat als je stoppen toch eens doorslaan? 'Ook als ouder komt er veel op ons af: een drukke dag op het werk, een opmerking van je baas, een sneer van je collega ... Dan kan die ene driftbui van je kind of dat glas dat op de grond valt genoeg zijn om uit te barsten', zegt Suzanne Keyaerts. 'Is het je allemaal even te veel? Geef dan ook aan wat jij nodig hebt. Vertel je kind hoe jij je voelt en dat je bijvoorbeeld graag even ongestoord een bad zou nemen. Ga je toch eens de mist in? Durf dat dan ook met je kind

te bespreken zodra je weer gekalmeerd bent. Het is goed dat kinderen ook leren dat hun ouders 'sorry' kunnen zeggen, dat ook zij niet steeds alles op een rijtje hebben en het ook hen soms te veel kan worden. Het leert hen dat zelfzorg en praten belangrijk zijn. Blijf niet met vragen zitten, maar schakel hulp in als je er behoefte aan hebt. Zelf werk ik vooral rond psycho-educatie. Soms nodig ik het kind mee uit, maar evengoed zie ik alleen de ouders. Een paar gesprekken zijn meestal voldoende om hen weer op weg te helpen. Dat maakt het zo fijn om rond hoogsensitiviteit te werken.'

Meer weten? www.praktijkpsychotherapie.be. HSP Vlaanderen organiseert tal van activiteiten om de kennis over hoogsensibiliteit te vergroten. Tijdens de zomermaanden zijn er speciale vakantiecampen voor hoogsensitieve kinderen. Meer info op www.hspvlaanderen.be.

• Door Lynn Guillaume