

## Ben jij soms hooggevoelig?

In de **HS Kids club** kunnen we samen onderzoeken wat je kunt doen om je sterk en zeker te voelen.

**Gevoelig zijn is heel mooi en dat gaan we niet veranderen. We gaan wel samen kijken hoe je ervoor kunt zorgen dat jouw brein alles dat je beleeft een plekje kan geven. Zodat je beter kunt opletten en je lijf kalm en rustig voelt! Hooggevoelige kinderen zien alles, horen alles, voelen en ruiken alles...**

⊙ Ze zijn heel druk met alles beleven. In de klas bijvoorbeeld. Dan zitten ze midden in alle gebeurtenissen. Ze kunnen daardoor moeilijk opletten. Want, tsja... als je alles ziet, hoort en voelt kun je het erg druk hebben in je hoofd.

⊙ Wist jij dat je brein je meehelpt om alles wat je voelt, beleeft, hoort, ruikt, proeft en ziet, een plekje te geven? Je zou ook kunnen zeggen dat je brein alles op een rijtje zet, zodat jij makkelijker kunt kiezen wat je gaat doen of niet. Dan kies je er bijvoorbeeld voor om eerst je huiswerk te doen. En dan daarna pas televisie te gaan kijken.

⊙ Je lichaam maakt dat je dingen voelt. Als je veel beleeft geeft je brein veel seintjes door aan je lichaam. Je kunt je dan moe voelen, druk of prikkelbaar (bozig)

⊙ Hooggevoelige kinderen voelen heel veel. Of ze hebben er moeite mee om goed te luisteren naar wat de juf of meester uitlegt in de klas omdat ze worden afgeleid. Dan weten ze niet meer wat ze ook weer moesten doen.

⊙ Soms denken ze niet in woorden, maar in beelden. Als ik iets vertel 'zien' ze dat heel makkelijk in hun hoofd. Daar heb je het best druk mee, want alles wat je dan 'ziet' moet in je brein nog worden vertaald in woordjes. Daar heb je even tijd voor nodig.

⊙ Soms zijn hooggevoelige kinderen ergens anders met hun gedachten. Dan moeten ze weer met hun beide voeten op de grond terugkomen. Dat kunnen ze zelf leren te doen.



**Kom naar de HS Kids club  
en leer handige oplossingen te vinden!**

**Heb jij dat ook? Dat je vaak denkt: O jee! Dat lukt me nooit! Of: Waarom kan ik het niet net zo goed als de anderen? Of: Ze vinden me vast dom!**

**Leer samen met ons Oké! gedachten verzinnen.  
Met Oké! gedachten kun je wat je voelt zomaar veranderen!**

**Of: lig je ook wel eens heel lang wakker omdat in je hoofd nog zoveel is blijven hangen van wat je hebt beleefd?**

**Leer van ons je hoofd kalm maken, je lichaam lekker rustig, en je plek innemen in de klas. Zodat je je beter kunt concentreren!**

**Kun jij je ontspannen? Weet jij het verschil tussen je gespannen voelen of ontspannen? Weet jij wat ze bedoelen als ze zeggen dat je een beetje gestresst bent?**

**Leer van ons hoe je je kunt ontspannen, zodat je je meestal Oké! voelt!**

**Weet jij wat je allemaal kunt voelen? Blij, boos, bang en verdrietig! Of: geen zin hebben! Wat kun je doen als je je boos voelt? Of als je je bang of verdrietig voelt? Of als je helemaal geen zin hebt?**

**Zullen we samen handige oplossingen zoeken?  
Je kunt bij de consulenten van  
stichting Wijze Moeders terecht!**