



10 Begrenzen

Het is een misvatting dat begrip voor je kind betekent dat het niet gecorrigeerd hoeft te worden. Een kind heeft grenzen nodig. Zie ook les 4. Zonder grenzen raakt een kind stuurloos. Uit onderzoek blijkt zelfs dat een kind zich beter ontwikkelt bij te strenge ouders dan bij ouders die helemaal geen grenzen stellen.

Redelijke grenzen stellen leert een kind dat niet alles kan. Voor een hoogsensitief kind zijn daarbij de volgende dingen belangrijk:

1. Begrip. Zoals je hiervoor al veel hebt kunnen lezen is het zeer belangrijk om pas grenzen te stellen als je begrip getoond hebt voor je kind. Dat zorgt er namelijk voor dat je boodschap ook daadwerkelijk aankomt. Zonder begrip blijft je kind verbeten strijden voor zijn gelijk.
2. Toon. Een stemverheffing kan als een heftige bestraffing voelen voor een hoogsensitief kind. Het roept het gevoel op dat het kind gefaald heeft, slecht is, of niet meer lief gevonden wordt. Als je kind overstuur raakt van je toon, kan de boodschap niet meer goed gehoord worden.
3. Vermijd het oproepen van schaamte. Grenzen stellen door je kind zich slecht over zichzelf te laten voelen werkt niet. Het werkt eerder averechts. Zie ook les 8.
4. Verzwaar het niet. Haal er geen dingen bij die er niets mee te maken hebben. Als je zelf boos bent en de irritatie hoog opgelopen is, komen soms alle frustraties eruit. Je kan je kind

dan dingen verwijten die niets met de situatie te maken hebben. Hoe logisch ook, voor je kind is het heel verwarrend.

5. Benoem het gedrag dat je wilt corrigeren. *“Stop daar nou eens mee”*, is voor veel kinderen echt niet duidelijk. Ook al is het voor jou overduidelijk en erger je je al een half uur. Je kind is in gedachten met heel veel dingen bezig. Hij begrijpt dan niet altijd waar je het over hebt. Benoem dus heel specifiek welk gedrag je niet tolereert.
6. Herhaal de regel. Een regel geeft kaders. Een algemene regel is makkelijker te onthouden dan al die losse dingen die niet mogen. Een goede regel herhaalt ook nog eens de reden waarom iets niet mag. Voor hoogsensitieve kinderen is het belangrijk dat zij zelf ook het nut van een regel zien, of hem op zijn minst begrijpen. Ze hoeven het er niet mee eens zijn, maar de logica begrijpen helpt in het naleven van regels. Zie les 11 voor meer informatie over het stellen van regels.
7. Vergeet daarna niet te bespreken wat wel mag. De stap Alternatieven geven. Zie daarvoor les 14.

Oefening: Hoe corrigeer jij?

Je hoogsensitieve kind reageert sterk op jou. Meer zicht op je eigen reacties is daarom belangrijk. Dat helpt bovendien bij het veranderen van de dynamiek in huis.

Kijk eens (terug) op hoe jij je kind corrigeert. Ga de punten hierboven eens langs en noteer hieronder welke punten je al wel en welke punten je nog niet toepast.





Welke punten uit het begrenzen pas je al wel toe en welke nog niet?

Aspect	Pas altijd toe	Pas soms toe	Vrijwel nooit
Begrip			
Rustige toon			
Vermijden schaamte			
Niet verzwaren			
Gedrag benoemen			
Regel herhalen			
Alternatieven geven			



Wat valt je op als je dat bekijkt? Zie je patronen? Vind je het makkelijker begrip op te brengen dan te begrenzen? Of begrenst je wel, maar herhaal je nooit de regels?



Oefening: Dynamiek in kaart brengen

Sta nu eens stil bij de dynamiek tijdens jullie aanvaringen. Wat doet je kind? Hoe reageer jij daar op? Welk effect heeft dat op je kind?

Bijvoorbeeld: Je kind wil niet naar boven omdat het één minuut voor bedtijd is -> Jij wordt boos en zegt met harde stem dat hij NU naar boven moet -> Hij raakt overstuur en gooit zijn beker op de grond en gaat stampvoetend naar boven -> Jij besluit als straf geen verhaaltje te lezen -> Je kind blijft nog een uur huilen en slaapt veel te laat voor een schooldag.

Oefening: Dynamiek veranderen

Verander je manier van corrigeren eens en kijk hoe de dynamiek verandert. Welke veranderingen zie je?

In de komende lessen komen nog meer aandachtspunten aan bod over corrigeren. Doe deze oefening op een later tijdstip daarom nog eens. In les 18 komt alles samen.





11 Regels bepalen

Eén van de tips bij **Begrens** is 'herhaal de regel'. Maar wat houdt dat nu eigenlijk in? In deze les gaan we dieper in op het stellen van regels.

Ten eerste is het belangrijk dat je kind weet wat de regels zijn. Ouders denken vaak dat het duidelijk is, maar voor kinderen is dat lang niet altijd het geval. Dat komt ook doordat er elke dag nieuwe regels bij lijken te komen.

Ten tweede hebben hoogsensitieve kinderen veel behoefte aan het begrijpen van de regels. Als ze snappen waarom iets moet, is het makkelijker op te volgen.

Ten derde is het belangrijk rekening te houden met een groeiproces. Je kind kan misschien nog niet wat je van hem verlangt.

Ten vierde moet de regel voor jullie als ouders te handhaven zijn. Als je al weet dan je niet consequent de regel kan handhaven, kan je er beter niet aan beginnen.

Oefening: Regel-oerwoud

Regels zijn er om het kind te begeleiden. Een kind heeft dat ook nodig. Maar soms ontstaan er ongemerkt wel erg veel regels.

Bijvoorbeeld. Tijdens de lunch zou je kind dit kunnen horen: *Eerst je handen wassen. Op je billen zitten. Recht achter je bord zitten. Schuif je stoel aan. Bord onder je mond zetten. Eerst je drinken opdrinken. Je brood met een mes snijden. Eerst een broodje met hartig*

beleg. Niet scheef op je stoel zitten. Niet praten met volle mond. Je beker niet op de rand zetten. Niet bemoeien met je broertje. Niet zoveel hagelslag op je brood. Luister naar wat ik zeg. Smeer de boter niet aan je bord af. Doe normaal. Eet je broodje op. Eet eens door. Wacht tot iedereen is uitgegeten. Veeg je mond schoon. Ruim je bord op.

Dit regel-oerwoud is voor een kind lastig te onthouden en op te volgen. Houd vandaag eens bij welke regels je allemaal aan het handhaven bent.

Wat valt je op?

Regels zijn makkelijker op te volgen als ze logisch zijn. Zeker hoogsensitieve kinderen, helemaal als ze *strong wiled* zijn, begrijpen graag waarom iets moet.

Voor ons is het logisch dat aanschuiven aan tafel helpt om het knoeien te verminderen. Voor een kind hoeft het dat niet te zijn. Het hoort wel eindelijk die instructie, maar het komt niet 'tussen de oren'.

Je hoogsensitieve kind reageert vaak al anders als je zegt: ik wil graag dat de vloer schoon blijft. Wil je je stoel goed aanschuiven, zodat je niet nooit?¹ Je benoemt op deze manier het achterliggende doel van een regel.

¹ Ik ben zelf een voorstander van een vragende stijl (*Wil je..*) in plaats van een directieve stijl (*Schuif aan...*). Het is echter geen vrijblijvend verzoek.





Voordat je goede regels kunt stellen is het belangrijk te weten wat je wilt bereiken. Ten aanzien van de lunch kan je doel bijvoorbeeld zijn: alles zo schoon mogelijk houden; je kind zo veel mogelijk laten eten; het gezellig hebben; of zo snel mogelijk klaar zijn. Of een combinatie.

Praat hier eens over met je partner. Hebben jullie dezelfde doelen? Zo niet, dan kan dat misschien jullie verschil in aanpak verklaren. Kunnen jullie wel uitgangspunten formuleren die jullie allebei belangrijk vinden?

Oefening: breng lijn aan in regels

Kies een situatie waarin het handhaven van regels niet goed gaat. Bijvoorbeeld aan tafel, bij het naar bed gaan of naar school gaan. Je kunt per situatie een nieuwe tabel uitprinten.

Schrijf eens op wat jij belangrijk vindt. Elk doel in een apart hokje van de tabel. **Bijvoorbeeld.** Aan tafel vind ik het belangrijk dat het gezellig is en dat kinderen zelfstandig eten.

Situatie:

Ik vind belangrijk:	Dat houdt in:	De regels daarbij:

Vul daarna eens in wat dat concreet betekent. **Bijvoorbeeld:** zelfstandig eten betekent ze zelf hun brood leren smeren, zelf eten snijden en met mes en vork eten.

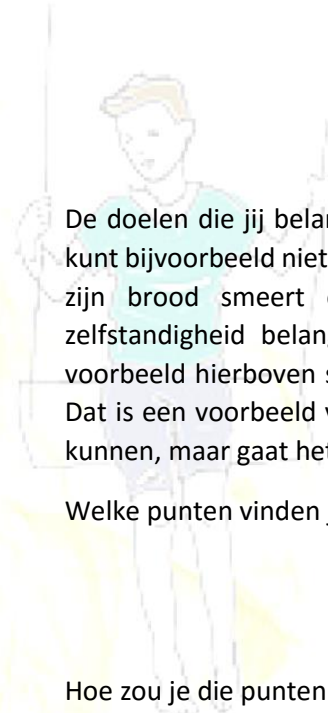
Vraag je vervolgens af welke regels daarbij horen. Als ze dat moeten doen of leren, welke regels moeten ze dan kennen? **Bijvoorbeeld:** “we eten met mes en vork”. “We snijden zelf ons eten” of “ Je probeert eerst zelf te snijden, als dat niet lukt mag je het vragen”.

Kijk eens naar de regels die je hebt opgeschreven. Verschillen die van de regels die je tot nu toe hanteerde?

De doelen die jij belangrijk vindt, zijn niet altijd direct te realiseren. Je kunt bijvoorbeeld niet van een kind van drie jaar verwachten dat het zelf zijn brood smeert of zijn vlees snijdt. Maar als voor jou die zelfstandigheid belangrijk is, kan je daar stappen in zetten. In het voorbeeld hierboven staat de regel ‘je probeert eerst zelf te snijden..’. Dat is een voorbeeld van een **groeiregel**. Je kind hoeft het nog niet te kunnen, maar gaat het leren.

Welke punten vinden jullie belangrijk maar kan of doet je kind nog niet?

Hoe zou je die punten kunnen vertalen in groei-regels?





Zoals iedere ouder weet, is consequent-zijn belangrijk. Consequent herhalen werkt ook goed als je een regel ‘tussen de oren’ wilt krijgen. Als je een oerwoud aan regels hebt, is het bijna onmogelijk die steeds opnieuw onder de aandacht te brengen. Daar heb je als ouder de energie noch de tijd voor.

Hoogsensitieve kinderen hebben verwerkingstijd nodig om een regel tot zich door te laten dringen. Bovendien vinden zij het vaak vervelend om terecht gewezen te worden en als er veel regels zijn, gebeurt dat vaak. Daardoor raken ze sneller overprikkeld. En als een kind overprikkeld is, luistert het helemaal niet meer. Zie ook les 12.

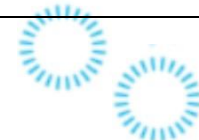
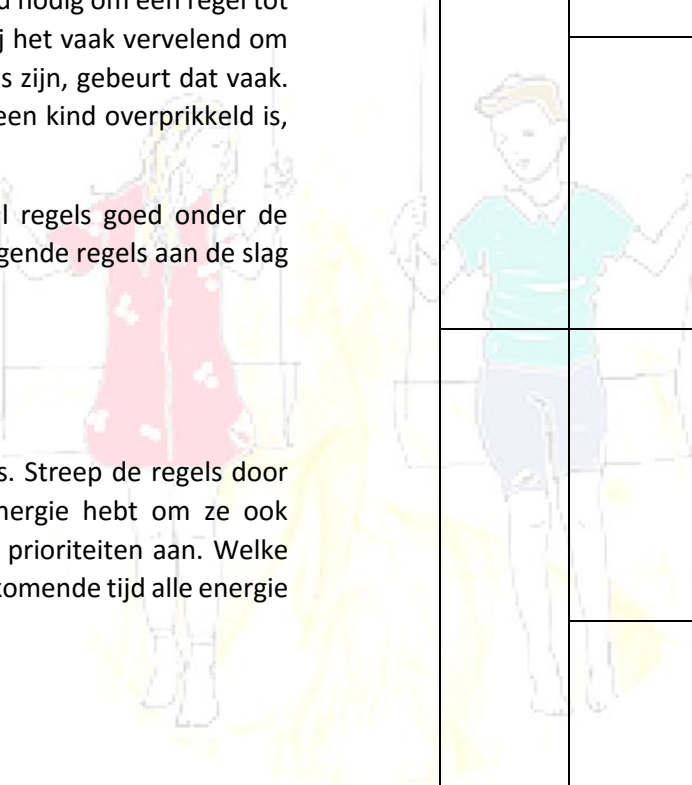
Het werkt dan ook beter om eerst een aantal regels goed onder de aandacht te brengen. En daarna pas met de volgende regels aan de slag te gaan.

Oefening: kies de belangrijkste regels

Bekijk de tabel op de vorige bladzijde nog eens. Streep de regels door waarvan je nu al weet dat je zelf niet de energie hebt om ze ook daadwerkelijk te handhaven. Breng vervolgens prioriteiten aan. Welke vind je echt belangrijk? In welke regels wil je de komende tijd alle energie stoppen?

In de tabel hiernaast kan je alles samenvatten.

Gebied	Belangrijk	Dat houdt in:	Regels komende tijd:





12 Overprikkeling

Hoogsensitieve kinderen raken snel overprikkeld. In les 1 heb je in kaart gebracht voor welke prikkels jouw kind gevoelig is en in welke situaties. In deze les werken we dat verder uit.

Overprikkeling ontstaat als een kind meer prikkels binnenkrijgt dan het kan verwerken. Het beschermingsmechanisme treedt dan in werking. Dat kan zijn:

- Alle emoties uiten, bijvoorbeeld door woedeaanvallen of huilbuien;
- Volledig afsluiten voor nieuwe prikkels, bijvoorbeeld door apathisch voor zich uit te kijken.

In beide situaties is het kind niet meer bereikbaar. Het hoort niet wat je zegt en doet al helemaal niet wat je zegt.

Oefening: Overprikkeling inventariseren

Let vandaag eens op hoe je kind omgaat met overprikkeling. Schreeuwt hij het uit of sluit hij zich af? En welke prikkels waren teveel in deze situatie? Pak ook de tabel uit les 1 erbij om te kijken voor welke prikkels je kind gevoelig is.

Bijvoorbeeld. Situatie: Toen hij uit school kwam en we wat gingen drinken. **Prikkels:** waarschijnlijk die van school en broertje zette opeens de tv aan waar hij van schrok of de koekjes zijn van een ander merk. **Uiting overprikkeling:** Alles uiten; hij gooide zijn koekje door de kamer en schreeuwde tegen zijn broertje dat die normaal moest doen en bleef schreeuwen.

Situatie	Prikkels	Uiting overprikkeling

Uit je kind zich altijd op dezelfde manier? Of wordt het de ene keer boos en sluit het zich de andere keer af? Verschilt dat per situatie?

Op het moment dat hij overprikkeld raakt, kun je hem niet bereiken. **Opvoeden doe je dan ook niet tijdens periodes van overprikkeling.** De beste methode is overprikkeling voorkomen. De volgende oefening met overprikkelingsthermometers geeft jou (en je kind) inzicht in hoe de overprikkeling zich opbouwt. Stel je kind de vragen op de volgende bladzijde of maak de oefening samen.

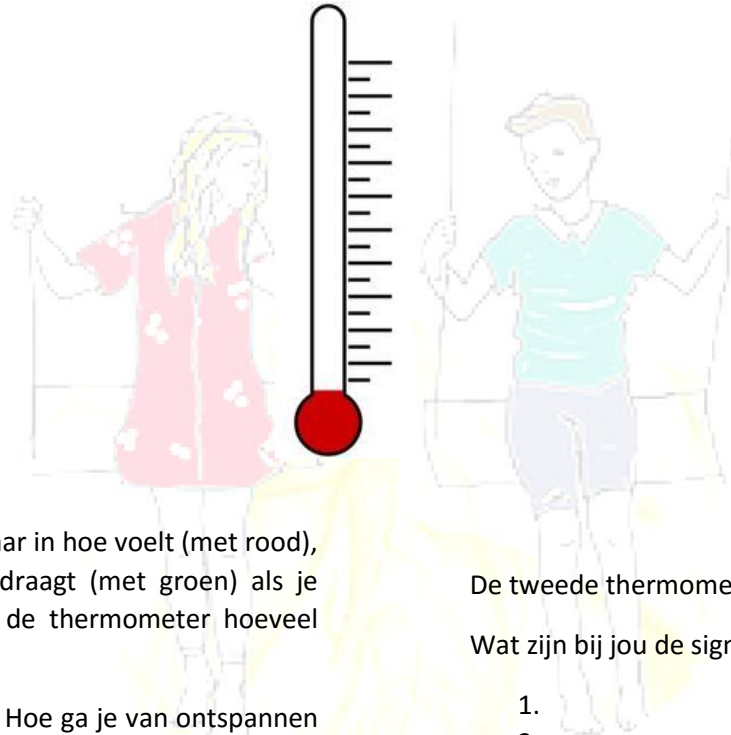
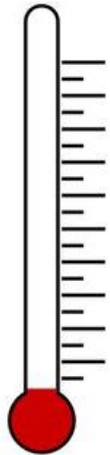




Oefening: overprikkelingsthermometer

Vul de onderstaande thermometers (samen met je kind) in.

Op de eerste vul je in hoe je je voelt (met rood), wat je denkt (met blauw) en hoe je je gedraagt (met groen) als je je **helemaal goed voelt**. Teken ook in de thermometer hoeveel spanning je dan voelt.



Ga dan naar de derde thermometer en vul daar in hoe voelt (met rood), wat je denkt (met blauw) en hoe je je gedraagt (met groen) als je **helemaal overprikkeld** bent. Teken ook in de thermometer hoeveel spanning je dan voelt.

Als laatste vul je de tweede thermometer in. Hoe ga je van ontspannen naar overprikkeld? Wat verandert er in je gevoel en in je gedachten? Vul in de tweede thermometer in hoe je je voelt (met rood), wat je denkt (met blauw) en hoe je je gedraagt (met groen) als je **prikkelbaar** wordt. Teken ook in de thermometer hoeveel spanning je dan voelt.

De tweede thermometer geeft je 'opletsignalen' aan.

Wat zijn bij jou de signalen dat je overprikkeld raakt?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





Spreek met kind af wat hij kan doen als hij de 'opletsignalen' bij zichzelf merkt. Vraag hem ook wat jij kunt doen.

Ik vind het belangrijk dat een kind zelf zijn overprikkeling leert reguleren. Daar heeft hij zijn hele leven wat aan. Maar dat is een groei-proces. Sommige signalen herkent hij misschien nog niet zo goed. Andere signalen kan hij nog niet goed hanteren. Soms vinden kinderen het prettig als je hen alleen herinnert aan een afspraak. Je kunt dan zeggen: *"ik merk aan je dat je moe bent. Weet je nog wat we hadden afgesproken? Jij zou dan zelf beslissen wat je wilt doen om tot rust te komen"*.

Andere kinderen hebben nog niet de discipline of vaardigheid om hun gedrag te veranderen. Dan ben jij nodig dat te doen. Je kunt dan zeggen: *"Ik merk aan je dat je moe bent. Om te voorkomen dat je straks overprikkeld bent, mag je nu binnenkomen en wat drinken nemen"*.

Ook hier werkt het beter om de achtergrond te noemen. Als je alleen zegt: *"binnenkomen"* is je kind overdonderd en begrijpt het niet waarom het opeens moet stoppen met spelen. Door te herinneren aan jullie afspraken, voorkom je dat.

Vul hiernaast de afspraken in die je maakt met je kind.

Wat zijn de signalen om op te letten? Zie lijstje vorige pagina.

Wat doet papa/mama/verzorger dan? Waarschuwt die, zorgt die voor rust, herinnert die je aan afspraak?

En wat doet het kind dan? Zoekt die rust op zijn kamer, of in een boek, of buiten? Of zoekt die afleiding in tekenen of gamen? Wil hij knuffelen of even wat drinken?

Signaal	Papa/mama	Ik





13 Rechtvaardigheidsgevoel

Hoogsensitieve kinderen hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Als iets 'niet eerlijk' is, reageren ze daar sterk op. Ook als het anderen betreft. Klasgenootjes die gepest worden, krijgen bijvoorbeeld vaak steun van hen. Soms leidt dit sterke rechtvaardigheidsgevoel zelfs tot fysieke agressie. Het kind weet niet hoe het de onrechtvaardige situatie kan stoppen en kan dan (bv de pester) fysiek aanvallen.

Het rechtvaardigheidsgevoel is vaak achtergrond van onacceptabel gedrag. Daarom besteden we hier een hele les aan.

1. Leer de redeneringen van je kind begrijpen
2. Ontdek het 'goede' van zijn zienswijze
3. Begrens het onacceptabele gedrag met begrip

Als je wilt dat je kind iets doet (gaat slapen, eten, naar school gaan) en het komt in opstand vanwege een kleinigheidje dat 'niet eerlijk' is, kan dat rechtvaardigheidsgevoel behoorlijk lastig zijn. Het lijkt dan soms eerder 'dwarsliggen'. Soms kan het kind niet benoemen dat het iets niet eerlijk vindt en dan biedt het weerstand zonder dat je door hebt wat er aan de hand is.

Wellicht heb je ervaren dat als je je kind gaat dwingen in die situatie, het helemaal overstuur raakt en nog meer weerstand biedt. Rechtvaardigheidsgevoel grijpt in op de emoties. Als die heftige emoties niet erkend worden, ontstaat onbewust de roep om erkenning. Kinderen (maar ook volwassenen) kunnen dat doen door de situatie op te blazen. Ze laten zien dat het écht erg is. Zodat jij het ook begrijpt.

Je kan de volgende categorieën onderscheiden in rechtvaardigheidsgevoel:

1. Regels die overtreden zijn
2. Afspraken die niet nagekomen zijn
3. Ongelijke behandeling
4. Zelf achtergesteld voelen
5. Misstanden in de wereld

Deze categorieën sluiten elkaar niet helemaal uit. Sommige voorbeelden zullen bij meer categorieën passen. Zelf achtergesteld voelen is eigenlijk een voorbeeld van ongelijke behandeling. Ik noem hem apart omdat de gevoelens vaak intenser zijn het over jezelf gaat. Ook de ongelijke behandeling van vriendjes kan het rechtvaardigheidsgevoel activeren. Die gevoelens zijn vaak makkelijker te uiten. Opkomen voor iemand anders lukt vaak beter dan opkomen voor henzelf. Maar de emoties als het om jezelf gaat zijn wel intenser.

Oefening: rechtvaardigheidslogica begrijpen

Wat zijn de onderwerpen waarop jouw kind 'aanslaat'. Wat ervaart hij of zij als oneerlijk?

Schrijf hier op welke onrechtvaardige situaties jouw kind het meeste raakt. Bij welke categorie horen die voorbeelden?





Kijk vervolgens eens terug op een aantal lastige situaties van deze week. Speelde daar ook rechtvaardigheidsgevoel een rol? Als je in het hoofd van je kind kon kijken, welke redenering zou je dan zien. Schrijf die logica van je kind op, zonder je eigen oordeel.

Als je kind bijvoorbeeld vond dat het niet eerlijk was dat zij geen snoepje kreeg, maar haar broertje wel, schrijf dit dan op. Ook als jij weet dat ze evenveel snoepjes hebben gehad. Het gaat nu niet om de 'waarheid' maar om hoe je kind redeneert.

Situatie	Rechtvaardigheidslogica	categorie

Wat valt je op?

Reageren op onrechtvaardigheid

Jouw reactie op het onrechtvaardige gevoel van je kind hangt in de eerste plaats samen met je inleving. Begrijp je wat er aan de hand is of heb je geen idee waarom het niet eerlijk voelt?

In de tweede plaats willen we graag meteen het gevoel 'oplossen'. In de situatie van de snoepjes, zou je meteen willen zeggen: "het is niet oneerlijk, want je broertje heeft vanmiddag geen snoepje gehad en jij wel".

Hoewel je daarmee wellicht de oorzaak van het onrechtvaardigheidsgevoel wegneemt, vermindert dat niet direct het gevoel zelf. Vergelijk het met de situatie dat je je kind kwijt bent in een grote speeltuin. Je hebt al een half uur gezocht en ze lijkt echt verdwenen te zijn. De paniek slaat toe. Je voelt dat dit niet klopt. Er is iets gebeurd en je loopt naar de receptie om hulp in te schakelen. Daar zit je kind heerlijk te spelen. Zich van geen kwaad bewust. De situatie is dus niet hoe je dacht dat ie was, maar toch zullen je gevoelens niet opeens weg zijn. Naast opluchting zal je ook een tijdje de bezorgdheid en paniek blijven voelen. Misschien wel zo heftig dat je boos reageert op je omgeving.

Nieuwe informatie over een situatie verandert dus niet direct je gevoel. Zo werkt dat ook bij een kind en bij een hoogsensitief kind in sterkere mate. Zij voelen intenser. Bovendien houden ze dat gevoel lang vast omdat ze er een verhaal bij gemaakt hebben. Door hun intense verwerking analyseren ze net zolang tot ze een kloppend verhaal van hun gevoel hebben gemaakt. In één keer omschakelen naar een ander gevoel lukt dan niet.





Je kunt je kind helpen bij het afbouwen van dat overweldigende gevoel. Daarin staat, vast niet verrassend, begrip centraal. Begrip voor het gevoel. Ontkenning van het gevoel of wegdrukken ervan werken juist tegengesteld. Aan de oppervlakte lijkt het er dan niet meer te zijn. Maar binnenin wordt het alleen maar groter, totdat het uitbarst.

Oefening: Begrip voor rechtvaardigheidsgevoel

De twee makkelijkste manieren om begrip te tonen zijn:

- Vragen of je kind zich oneerlijk behandeld voelt?
- Benoemen waar jij denkt dat de oneerlijkheid in zit.

In het voorbeeld van de snoepjes:

- Vind je het oneerlijk dat je geen snoepje krijgt?
- Jij vindt het oneerlijk dat je nu geen snoepje krijgt en je broertje wel.

Een stap verder is begrip én benoemen wat de achtergrond daarvan is. Daarbij kan je gebruik maken van de categorieën.

- Je vindt het oneerlijk dat je geen snoepje krijgt en je broertje wel. Je denkt dat jij minder krijgt dan hem /OF/ Terwijl de regel is dat jullie allebei om vijf uur nog een snoepje mogen

Vervolgens geef je je kind de kans daarop te reageren. Het gevoel mag er door jouw opmerking helemaal zijn. Je kind kan die emotie uiten op een boze, stoere op zielige manier (zie les 4). Het kan dus nog bozer worden, het kan het bagatelliseren of het kan zich erg zielig gaan gedragen. Het gevoel kan zo wegvloeien. De weerstand wordt minder.

Nog een stap verder is begrip tonen en waardering hebben voor de sterke rechtvaardigheid. Begaan zijn met anderen, voor iedereen het beste willen, regels belangrijk vinden, opkomen voor je rechten, zijn de positieve kanten van rechtvaardigheidsgevoel.

- Je vindt het oneerlijk dat je geen snoepje krijgt, terwijl jullie altijd om vijf uur nog een snoepje mogen. [geef mogelijkheid voor reactie van kind] Ik vind het goed van jou dat je de regels weet en opkomt voor jezelf. [vervolgens kan je uitleggen waarom ze toch geen snoepje mag]

Waardering geven voor het karakter werkt goed in het verwerken van de teleurstelling en is voor hoogsensitieve kinderen ook belangrijk voor het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

Noteer in de onderstaande tabel je ervaringen:

Situatie	Categorie onrechtvaardigheid	Jouw manier van begrip	Reactie kind

