

# Hoogsensitieve kinderen

## **EHBO**

Eerste hulp bij  
overprikkeling

## **TIPS**

Waardevolle praktische tips  
die je meteen inzet

## **TOOLS**

Info en hoe verder?  
Gratis volle toolbox!

**HoogGevoelig**  
heel gewoon

“

Who says  
we have to  
grow up?

”

WALT DISNEY

# gratis Toolbox

## Tips #1

### HET KLASLOKAAL

Je krijgt maar liefst 18 tips voor de inrichting, structuur en organisatie in de klas.

## Tools #1

### OEFENINGEN

Ademhaling-, creatieve en krachtoefeningen verzameld, een kwestie van kiezen uit 9 soorten!!

## Tips #2

### COMMUNICATIE

Wat is belangrijk, wat doe je wel en niet? Je krijgt 18 tips voor de communicatie.

## Tools #2

### DO IT YOURSELF

Je kunt met deze 9 tips zelf aan de slag en je creativiteit inzetten om tools voor hooggevoeligheid te maken

## Tips #3

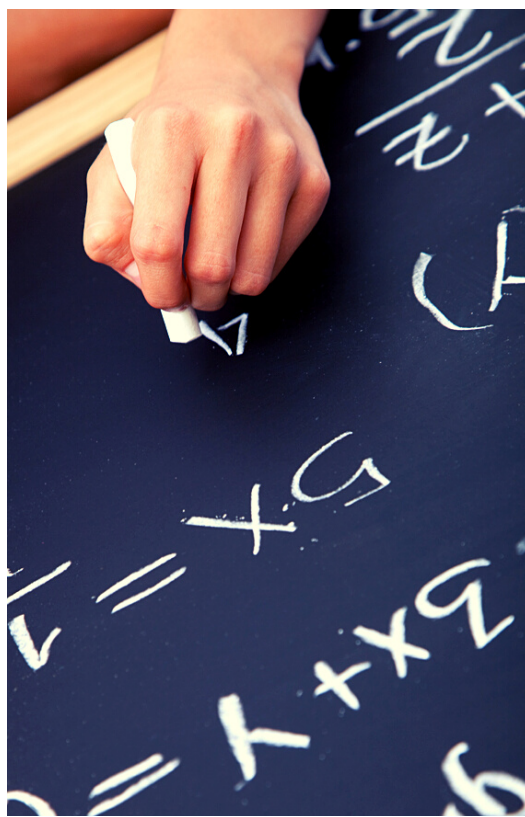
### BOEKENTIPS

26 boeken die we aanraden voor kinderen én voor jou over hooggevoeligheid.

## Tools #3

### EHBO STAPPENPLAN

Wat doe je bij overprikkeling? Volg de 9 stappen en ga er goed mee én voorkom daarmee herhaling.



“

Ik heb het nog nooit  
gedaan dus ik denk dat  
ik het wel kan

”

PIPPI LANGKOUS

# Het klaslokaal

01

## RUSTIG & KLEUR

Het lokaal hoeft niet steriel en wit te zijn, liever niet! Materiaal (klok/ digibord) en werkjes kunnen rustig, geordend aanwezig zijn.

04

## DIGIBORD

Hou de muren rondom het digibord zoveel mogelijk leeg, zodat de focus naar het bord kan gaan en niet afgeleid wordt door allerlei werkjes.

07

## RUSTPLEK

Richt een plek in of buiten de klas in waar een kind zich terug kan trekken om overprikkeling te voorkomen, bijv. een leeshoek of tafeltent.

02

## STOELPOTEN

Geluid van stoelpoten kun je dempen door een snee in (oude) tennisballen te maken en het uiteinde van de poot in de bal doen. Makkelijk & stil!

05

## INGELIJST

Maak 1 groot vlak op de muur met een mooie lijst erom. Dit is de etalage waar de werkjes in hangen, de muur is verder vrij & rustig.

08

## KAARTJE

Geef een hooggevoelig kind een kaartje dat hij op z'n tafel zet als hij rust nodig heeft, zodat hij 't niet hardop hoeft te vragen als hij dat lastig vindt.

03

## RAMEN

Kies 1 raam om dingen op te hangen of te beschilderen i.p.v. alle ramen, of gebruik alleen de onderkant zodat de rest vrij blijft.

06

## BEWEGING

Hang zo min mogelijk bewegende versiering/ werkjes aan het plafond of hang ze bij elkaar in een hoek zodat het verder rustig is.

09

## VASTE PLEK

Zorg ervoor dat het hoogsensitieve kind een vaste plek aan een tafeltje in de klas krijgt, dat ook niet gewisseld wordt bij andere tafelgroepjes.



## Het klaslokaal

### 10

#### KOPTELEFOON

Erg veel hooggevoelige kinderen hebben last van geluid. Zeker in combinatieklassen kunnen koptelefoons helpen.

### 13

#### DROODELEN

Dit zijn krabbeltjes maken op papier terwijl je luistert. Dit helpt veel (hooggevoelige) kinderen om zich goed te concentreren.

### 16

#### TIJD

Maak lineaire tijd zichtbaar met een timer of kleurenklok. Hooggevoelige kinderen leven over het algemeen met (alleen) besef van intuïtieve tijd.

### 11

#### SCHERMEN

Schermen in de klas zijn handig om een kind af te schermen van visuele prikkels. Bijvoorbeeld bij het maken van een toets.

### 14

#### STRUCTUUR

Vaste structuren gebruiken in de klas, bijvoorbeeld synchroon uitdelen: alle nummers 4 van de tafels pakken de boeken.

### 17

#### BOEKEN

Bied (prenten)boeken aan over hooggevoeligheid of zet ze in je klassenbieb. Laat de mooie kanten ervan zien en spreek ze uit!

### 12

#### VRAGENSCHRIFT

Vragenschrift op tafel of in het laatje voor uitgestelde aandacht. Kinderen schrijven hier hun vraag in totdat de juf bij hen is.

### 15

#### ROOSTERS

Rooster zichtbaar maken en daar in grote lijnen naar werken. In het rooster wegvegen of bijschrijven als er iets verandert.

### 18

#### VERANDERING

Kondig veranderingen op tijd aan, verwoord ze en maak ze zichtbaar. Ga veranderingen niet uit de weg, ze horen nu eenmaal bij het leven.



“

Everyone is a genius

But if you judge a fish  
by its ability to climb a tree,

it will live its whole life  
believing that it is stupid.

”

ALBERT EINSTEIN

# Communicatie

01

## ERKEN

Erken het kind zoals het is, bevestig het en benader het vanuit een positieve houding. Luisteren en het gevoel er te mogen zijn, zijn belangrijk.

04

## VERBINDING

Ze leggen graag verbinding tussen thuis en school, dat geeft een veilig gevoel. Laat ze dus over en weer iets meenemen en geef 't aandacht.

07

## GROTE GEHEEL

Hoogsensitieve kinderen zijn meer gericht op het grote geheel, waardoor ze details beter begrijpen als ze een plek hebben in een ruimere context.

02

## VRAAG

Angstig, verdrietig, boos kind? Stel uitnodigende vragen en vul het niet in. Geef eerst ruimte en vraag dan rustig en oprecht.

05

## LAAT TIJD LOS

Presteren onder de druk van tijd zorgt extra voor stress en lagere scores dan dat er geen tijdsaspect is. Probeer dat los te laten en bekijk 't resultaat.

08

## IN DE GATEN

Hou het kind in de gaten. Blijft het dicht bij jou? Wil het niet van de plek af? Huilt het naast een bepaald kind? Dit zijn signalen van gebrek aan ordening en niet veilig voelen.

03

## STRUCTUUR

Zorg voor zoveel mogelijk structuur en duidelijkheid in de dag, orde en overzicht. Structuur geeft houvast en veiligheid.

06

## VISUEEL

Deze kinderen denken meer visueel-ruimtelijk waardoor naast woorden ook beelden aanbieden veel helpt in focus, begrip en concentratie.

09

## VASTE PLEK

Een vaste plek in de klas helpt, want bij wisseling van plek hebben ze snel stress en onrust. Vaste plek biedt houvast en veiligheid, en ook rust in de klas.





Voor  
kinderen



# Boekentips

## DRAAKJE VURIG

Janneke van Olphen  
& Josina Intrabartolo

## DRAAKJE VURIG OP SCHOOL

Janneke van Olphen  
& Josina Intrabartolo

## KABOUTER LANGMUTS

Josina Intrabartolo

## RELAXKLETS

Florien van der Aar

## KINDEREN & OUDERS

Hooggevoelig heel gewoon

## DE KLEUR VAN EMOTIES

Anna Llenas

## HOOG SENSITIVITEIT SURVIVAL GIDS

An Michiels & Luc Descamps

## BANG MANNETJE

Mathilde Stein & Mies van Hout

## DAN ZEG IK TOCH GEWOON "NEE"

Ilona Iammertink & Lucie Georger

## HELP IK VOEL ZOVEEL

Carla van Wensen

## HET MOOISTE INDIANEN VERHAAL

Josina Intrabartolo

## HET HOOG SENSITIEVE KIND

Elaine Aron

## HET HOOGGEVOELIGE KIND MET EEN STERKE WIL

Janneke van Olphen

## HOOGSENSITIEVE KINDEREN

Esther Bergsma

## DE GIDS OVER HOOGGEVOELIGE KIDS

Josina Intrabartolo  
& Leonie Le Doux

## DE GIDS OVER PRIKKELVERWERKING BIJ KIDS

Scrivo media

## PROFESSIONALS

Hooggevoelig heel gewoon

## GEVOELIGHEID IN DE KLAS

Gerarda van der Veen

## LEVEN MET HOOG GEVOELIGE KINDEREN

Susan Marletta Hart

## HOOGSENSITIEF

Elke van Hoof

## VOLWASSENEN

Hooggevoelig heel gewoon

## HOOGGEVOELIGHEID EN STRESS

Susan Marletta Hart

## HET HOOGSTIMULATIEVE KIND

Gerarda van der Veen

## MIJN KIND IS HOOGGEVOELIG

Linda T'Kindt & Ilse van den Daele

## HOOG SENSITIEVE PERSONEN

Elaine Aron

## WEGWIJS IN HOOGGEVOELIGHEID

Gerarda van der Veen

## WIEBELEN EN FRIEMELLEN

Monique Thoonsen  
& Carmen Lamp



# Oefeningen

01

## ADEMHALINGS-OEFENINGEN

Om te ontspannen, zowel fysiek als in je hoofd. Dit is een tool die je altijd bij de hand hebt en snel helpt.

02

## STEVIG STAAN OEFENINGEN

Zorgen ervoor dat je geaard bent, minder snel omver bent van wat er gebeurt en stevig in je schoenen staat.

03

## AFSCHERMINGS-OEFENINGEN

Bijvoorbeeld een stolp of ei, met als doel om te zorgen dat prikkels minder hard binnenkomen.

04

## ONTSPANNINGS-OEFENINGEN

Loslaten in je lijf en hoofd door bijvoorbeeld muziek, stilte of een begeleide meditatie.

05

## YOGA OEFENINGEN

Er zijn veel makkelijke oefeningen die snel helpen om te ontspannen, soms juist door inspanning.

06

## KRACHT OEFENINGEN

Voor veel kinderen is het fijn om je lijf aan te spannen of te duwen (tegen een muur) om daarna vanzelf te ontspannen.

07

## CREATIEVE OEFENINGEN

Iets moois maken en met fijne materialen werken kan nieuwe energie en ontspanning geven.

08

## DENK OEFENINGEN

Creativiteit & ontspanning kan ook juist in puzzels of denkspelletjes zitten en fijn zijn voor een aantal kinderen.

09

## BEWEGEN EN ENERGIZERS

Even rennen, springen, tenen aantikken en omhoog jumpen, noem het maar. Regelmatig bewegen is fijn!



# DIY - Do It Yourself

## Mind Jar

Een pot + water + glitters + glitterlijm = Mind Jar. Schud met de mind jar en blijf kijken naar hoe de glitters steeds rustiger bewegen en zakken. Het helpt om te ontspannen.

## Tafeltent

I-de-aal om een cocon en rustplek te creëren terwijl de kinderen in de klas blijven en je het overzicht hebt. Staat nog leuk ook! Zo gemaakt, of misschien wel tweedehands te koop. Kijk op Pinterest voor inspiratie.

## Emotie meter

Kijk met elkaar bij de meter hoe het is. Iedereen kan z'n knijper verschuiven als het minder goed gaat. Duidelijk en transparant voor iedereen hoe het is, zonder dat het zwaar of ingewikkeld wordt.

## Sensoryplay Cocon

Een zakje met verf erin, dienblad met een laagje suiker om erin te schrijven, bak met veertjes. Pinterest staat echt vól met tips. Voelen wordt zo leerzaam & ontspannend!

## Moodboard Yoga

Canvas, papier of juist kartonnen/houten letters van de naam, tijdschriften en plaatjes en plakken maar! Rondom vragen/thema's: Wie ben ik, Wat hoort bij mij, Hooggevoeligheid, Talent, Dromen, etc.

## Mindfulness

Net als yoga is ook hierover veel te vinden op Pinterest. Combineer het met ervaren zoals met Sensory Play en dan in stilte zodat kinderen leren te genieten van het moment en de rust.

Een plek om terug te trekken heb je zo gemaakt met wat kussens, een klamboe en een rustige plek. Of kijk bij Ikea voor een stoel die je dicht kunt doen. Simpel en erg effectief!

Op pinterest vind je veel oefeningen, filmpjes en ook tips voor yoga in de klas. Stel zelf oefeningen samen of gebruik de spinner yoga kaart om oefeningen te kiezen. Er zijn ook veel oefeningen staand of op een stoel te doen.

## Kracht voorwerp

Een krachtvoorwerp, zoals een stok of steen versier je en je legt er je kracht in. Het herinnert je aan je kracht als je die even kwijt bent.

# EHBO

*Eerste hulp bij overprikkeling*

## 1: Herken

Als een kind overprikkeld is en heftig reageert zie je stressreacties: vechten, vluchten, bevriezen. Herken dit, erken de heftigheid en onthoud: overprikkeling is voor niemand fijn.

## 4: Adem

In de overprikkeling is het lichaam in stress en is tot rust komen nodig. Ga nog niet praten of om uitleg vragen, corrigeer niet maar laat 't kind tot rust komen. Gebruik adem- of ontspanningsoefeningen.

## 7: Voorkom

Kijk samen met het kind naar de signalen en wat jullie in het vervolg anders kunnen doen zodat de overprikkeling niet komt. Wat doe je als je merkt dat je hoofdpijn krijgt? Even de klas uit kan helpen.

## 2: Eruit

Doorbreek de stressreactie door het kind uit de situatie te halen en in een rustige omgeving tot rust te laten komen. Door stil te zitten of juist door te bewegen en te uiten wat eruit moet.

## 5: In kaart

Breng samen met het kind in kaart wat er gebeurde. Dit kan door te praten, 't kind het te laten tekenen of uitbeelden. Benoem vooral 't gedrag, niet de persoon. Vraag door en luister oprecht naar het kind.

## 8: Pauze

Leer het kind vaardigheden die de volgende keer kunnen helpen als 't merkt dat 't overprikkeld raakt. Pauze en cooling down is belangrijk, hoe zorgt het kind daar zelf voor en wat kun ji doen?

## 3: Cool

Fysiek doorbreek je de stressreactie door een natte handdoek in de nek te leggen of polsen onder de kraan te houden. Let op, doe dit niet zomaar, dan schrikt het kind. Laat het kind 't zelf doen.

## 6: Signalen

Herleid wat eraan vooraf ging. Wat waren de 3 stappen die voor de overprikkeling zaten? Wat merkte het kind? Denk aan teveel geluid, hoofdpijn, buikpijn, moe, niet kunnen opletten. Gebruik dit als tools om 't in 't vervolg te voorkomen.

## 9: Succes

Check daarna hoe het is, of het nog wat nodig heeft en vier vooral als het goed gaat. Bespreek wat het kind al doet wat helpt en wat het nodig heeft. Bekrachtig het positieve!





“

Fantasie is  
belangrijker  
dan kennis,  
want kennis  
is begrensd.

”

ALBERT EINSTEIN

# HOOGGEVOELIGE KINDEREN

**MASTERCLASS  
VAN 13.00-17.00 UUR  
IN DOORN**



&

# PRAKTISCHE AAN DE SLAG

**MASTERCLASS  
VAN 13.00-17.00 UUR  
IN DOORN**



van ~~€490,-~~  
voor €445,-  
\*gespreid betalen  
kosteloos mogelijk

**Je leert wat hooggevoeligheid  
inhoudt en hoe je het herkent**

**Je leert oefeningen die helpen bij  
faalangst, zelfvertrouwen,  
overprikkeling**

**Je leert wat hooggevoelige  
kinderen onderscheidt van  
andere kinderen**

**Je leert hoe je op kindniveau  
emoties uitlegt en bespreekbaar  
maakt**

**Incl handpop Otto met  
handleiding en het  
Buitengewoon Mezelf spel**

**De volgende dag meteen aan  
de slag met ouder en kind als  
het gaat om het uiten van  
emoties**

**1 vaste, enthousiaste trainer voor  
beide masterclasses!**



# Hoogsensitiviteit in jeugdzorg

(h)erkennen & praktisch benaderen



Hoogsensitiviteit is een eigenschap die bij 1 op de 5 voorkomt, een grote groep mensen dus, en toch is het nog vaak zo onbekend. En onbekend maakt onbemind. Echter, wanneer we de wetenschap als fundament gebruiken en richten op praktische toepasbaarheid van de kennis, maken we het verschil. Ook in jeugdzorg. Tijdens deze training staat het begrijpen, (h)erkennen en praktisch benaderen van hoogsensitiviteit centraal.

- ✓ Signalen herkennen, ter sprake brengen én concrete tips aanreiken
- ✓ Overeenkomsten en verschillen tussen hoogsensitiviteit, AD(H)D en ASS
- ✓ Praktische oefeningen, werkvormen en tools die je direct integreert in je huidige aanpak

*"De training gaf mij meer inzicht in wat Hooggevoeligheid is. Waaraan ik het kan herkennen, maar ook verschillen met bijvoorbeeld ADHD worden zichtbaarder. Met name de lijst die ouders kunnen invullen en kenmerken kunnen aanvinken vond ik praktisch in gebruik" - A.W. Jeugd- en gezinscoach*

*"Ik heb de training als heel prettig en inspirerend ervaren, en veel nieuwe kennis opgedaan. Vooral de afwisseling theorie en praktijk vond ik prettig." - E.M. Wijkteammedewerker*

**01**

## Dagdeel 1

Basiskennis hoogsensitiviteit en koppeling dagelijkse praktijk

**02**

## Tussentijdse opdracht

Praktisch & maatwerk: koppel kennis aan eigen casus

**03**

## Dagdeel 2

Toegepaste kennis en casus naar verdieping en werkvormen

### Onze organisatie

Hooggevoelig heel gewoon is al bijna 15 jaar de autoriteit op het gebied van hoogsensitiviteit, biedt landelijk training, opleiding, coaching en re-integratie. Wetenschap met praktijk combineren door ervaringsgericht werken en vele werkvormen en tools, is hun missie. Lea Hendriks sluit als trainer naadloos aan bij jeugd, zorg en onderwijs vanuit haar jarenlange ervaring in deze branche én up to date kennis en ervaring.

*"De tools zijn heel bruikbaar om kinderen te laten 'ontprikkel' en 'ontstressen'. Ook helpt het om zichzelf beter te leren kennen en begrijpen, wat bijdraagt aan hun zelfvertrouwen. Jouw enthousiasme maakt dat de stof echt gaat leven!" - J.H. Specialistisch ambulantly hulpverlener*

Deze training koop je als incompany in. Met oog op reistijd, -kosten en agenda is dat vaak een pre. Geen locatie? Dan kunnen wij een locatie regelen. Prijs afhankelijk van het aantal mensen en locatie, neem contact op: 0570 643 053 of [info@hooggevoeligheelgewoon.nl](mailto:info@hooggevoeligheelgewoon.nl).