



# Kindercoach HSP

Zet (hooggevoelige)  
kinderen in hun kracht  
**Proefles**



**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*

# Hoofdstukken

## Lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding, lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken uit de lesmap.

De lesmap van de opleiding Kindercoach HSP is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken:

- 1 Kindercoaching – wat is het?
- 2 Ontwikkelingspsychologie
- 3 Contextuele hulpverlening
- 4 Prikkelverwerking
- 5 Methodieken
- 6 Kinderen spiegelen
- 7 Jouw ontwikkeling als kindercoach
- 8 Positieve Psychologie
- 9 Praktijkvoering
- 10 Hoogsensitiviteit

# 1.

# Kindercoaching. Wat is het?

## 1.1 Inleiding

Coaching is er in verschillende vormen. Deze lesmap gaat specifiek over het coachen van kinderen. Om duidelijk te maken wat we met coaching bedoelen, wie we als kind zien en wie de ouders zijn, leggen we eerst uit wat we onder deze woorden verstaan. Vervolgens gaan we in op de visie die Sonnevelt Opleidingen heeft: uitgaan van de kracht van de gecoachte persoon. Vanuit die visie ga je het coachingstraject in. Dat traject is opgedeeld in vier fases, die in dit hoofdstuk uitgelegd worden. Daarna mag je zelf aan de slag! Aan het einde van dit hoofdstuk begin jij met de coaching van je eerste cliënt. Maar we starten met de theorie. (...)

## 1.2 Visie: vanuit de eigen kracht

Binnen Sonnevelt Opleidingen gaan we uit van de kracht van de persoon die gecoacht wordt. Concreet betekent dit dat jij als toekomstig kindercoach je niet richt op de klacht, maar op de kracht van het kind dat jij coacht. Dat is het uitgangspunt van het coachtraject dat je start. Lees dit korte verhaal ter illustratie van deze gedachte:

### Vleugels uitslaan

Een man had een cocon gevonden. Een vlinder probeerde zich eruit te wurmen, maar dat kostte veel moeite. Om de vlinder een handje te helpen, pakte de man een schaar en knipte voorzichtig een stukje van de cocon af. De vlinder kroop nu met gemak naar buiten. Het lichaampje was alleen helemaal opgezwollen, de vleugels erg klein en in elkaar geschrompeld.

De man bleef naar de vlinder kijken, omdat hij verwachtte dat deze nu ieder moment weg zou vliegen. Dit gebeurde niet. De vlinder zou nooit de vleugels uitslaan. Het diertje kon alleen kruipen met een gezwollen lichaam en verdroogde vleugels.

Voor de vlinder was het namelijk van levensbelang om door het kleine gaatje van de cocon naar buiten te kruipen. Op die manier stroomt vloeistof van het vlinderlichaam naar de vleugels, zodat deze klaar zijn om mee weg te vliegen op het moment dat de vlinder helemaal uit de cocon is gekropen. De man bedoelde het goed, maar hielp de vlinder niet.

Zoals de vlinder niet geholpen is door de man, zo helpen we kinderen niet met onze eigen oplossingen. Juist door de worstelingen die het leven ze soms geeft, ontwikkelen kinderen zich, waardoor ze groeien. Kijk als kindercoach daarom naar de eigen krachten van een kind en de mogelijkheden die het heeft. Ieder mens heeft veerkracht,



# Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Kindercoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studiecoach.

Kijk [hier](#) voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

zelfherstellend vermogen en kwaliteiten om uitdagingen aan te gaan en hindernissen te nemen. Kinderen zijn vaak verrassend creatief en bedenken zo zelf hoe ze met die uitdagingen om kunnen gaan. De kern van het vak kindercoaching is om het kind (en de ouders) te begeleiden om hun eigen kracht en het eigen oplossingsvermogen aan te spreken. Het mooiste dat je kunt doen als coach is jezelf overbodig maken. (...)

### **Het belangrijkste stuk gereedschap ben jij**

Jij als coach bent zelf het belangrijkste stuk gereedschap dat je bezit. Alles wat jij met je meedraagt (je wijsheid, valkuilen, kwaliteiten, kennis, maar bijvoorbeeld ook je humeur van vandaag) neem je mee in een coachingsgesprek. Dat maakt het van groot belang dat je als kindercoach jezelf kent of leert kennen en op jezelf kunt reflecteren. Kinderen zijn een kei in spiegelen. Ze laten jou als coach regelmatig in de spiegel kijken door hun gedrag, opmerkingen of vragen aan jou. We vragen daarom van je om tijdens ieder gesprek met een bewuste blik naar jezelf te blijven kijken.

## 1.3 Je basishouding als coach

Samengevat vragen we je met een open, respectvolle en nieuwsgierige houding op onderzoek uit te gaan. Je ontdekt samen met het kind en de ouders wat er niet wenselijk is in hun huidige situatie en je brengt dat in kaart. Naast ontdekkingsreiziger ben je ook regelmatig de ‘vertaler’ van wat het kind zegt of wat het non-verbaal aan jou teruggeeft. Een kind heeft meestal niet de volwassen woorden om te laten horen wat er mis is, maar kan dat wel laten zien met zijn gedrag. Goed luisteren naar wat een kind je vertelt en goed kijken naar de lichaamstaal en hoe het zich gedraagt is dus essentieel. Daaronder valt ook ‘tussen de regels doorlezen’, aanvoelen wat er niet wordt gezegd, maar wat je wel voelt. Het inzetten van je intuïtie en het kijken naar non-verbale taal is ook belangrijk gereedschap. Je wordt in deze opleiding hierin getraind. (...)

## 1.4 Coachingsproces

Wanneer je met een kind en zijn of haar ouders een coachingstraject start, dan gaan jullie samen op reis. Een proces dat door interne factoren, zoals doorzettingsvermogen, en externe factoren, waaronder tijd en hulpmiddelen, beïnvloed wordt. Je kunt dit traject in een aantal fasen opdelen.

### **Fase 1 De voorbereiding**

In de eerste fase van het coachproces verzamel jij als kindercoach veel informatie. Ouders komen met een hulpvraag naar jou toe. Uit die vraag is al veel af te leiden. Tegelijkertijd roept het nieuwe vragen op. Hier begint de ontdekkingsreis pas goed. (...)

### **Taak van de kindercoach: de puzzelstukjes bij elkaar zoeken**

Jij gaat die nieuwe vragen stellen aan de ouders en het kind, zodat je meer informatie krijgt over de huidige situatie. Dat doe je door een intakegesprek te houden en vervolggesprekken te voeren met de ouders. En vooral door sessies te houden met het

kind. Het is een soort puzzel waar je mee bezig bent. Samen met de ouders en het kind zoek je alle stukjes bij elkaar om het tot een geheel te vormen. (...)

#### Een voorbeeld uit de praktijk:

Ties is zes jaar en hij heeft regelmatig boze en verdrietige buien. Als hij zo'n uitbarsting heeft, dan slaat hij op spullen en mensen. Soms bezeert hij zichzelf. Zijn ouders geven aan dat hij bij de minste of geringste aanleiding zo'n bui krijgt. Het lijkt dan net alsof hij zelf niet meer weet wat hij doet. Het lukt de ouders van Ties dan niet om hem te kalmeren. Daarom kloppen ze aan bij een kindercoach. Ze willen leren hoe ze hiermee om kunnen gaan en liever nog: hoe ze dit kunnen voorkomen. Ze willen graag dat hun zoon weer lekker in zijn vel zit en op een gezonde manier om leert gaan met zijn frustraties.

In het voorbeeld van Ties kan het zijn dat de ouders een soort tunnelvisie krijgen. Daardoor zien ze niet meer dat zo'n uitbarsting een opbouw, climax en afbouw heeft. Jij als coach laat hen dat wel zien. De gesprekken en sessies in deze fase kunnen soms confronterend of lastig zijn voor alle deelnemers. Het is niet altijd even makkelijk om in de spiegel te kijken en je eigen pijnlijke situaties onder ogen te komen. (...)

### **Fase 2 Samen op reis**

Wanneer je alles in kaart hebt gebracht en je weet wat er nu speelt, dan kun je de volgende stap maken. In de tweede fase kijk je wat dieper naar de oorzaken, patronen of andere elementen die ervoor zorgen dat het kind en de ouders in een situatie zitten, die ze willen veranderen.

#### Het praktijkvoorbeeld (vervolg):

Door de gesprekken met de ouders weet de kindercoach van Ties nu hoe vaak hij een uitbarsting heeft en op welke momenten. Ties krijgt vooral boze buien wanneer er onverwachte dingen gebeuren en wanneer er bijzondere zaken zijn met veel licht en geluid. Tijdens de periode rondom sinterklaas bijvoorbeeld was het elke dag raak. Ook ontdekt de kindercoach dat de vader zich herkent in Ties. Als kind had hij ook moeite met veranderingen. Hij werd dan boos.

De puzzelstukjes vallen al meer op hun plek tijdens deze fase. Als coach kun je verbanden leggen tussen het gedrag van het kind en andere belangrijke elementen, zoals prikkelverwerking en het gedrag dat de ouders zelf vertonen of dat ze van zichzelf herkennen van vroeger, zoals in het geval van Ties.

Het is niet de bedoeling dat je nu conclusies trekt en oplossingen biedt. Wel kun je in deze fase de volgende vragen stellen op basis van de verbanden die je ziet: (...)

### **De kracht van het kind**

Dit is ook de fase waarin jij als coach op zoek gaat naar de kracht en kwaliteiten van het kind. Tijdens deze opleiding leer je allerlei technieken en methoden om erachter te komen wat precies de kracht en kwaliteiten van het kind zijn dat jij begeleidt. (...)

### **Fase 3 Werken vanuit de kracht van het kind**

Met alle informatie en inzichten die je samen met de ouders hebt vergaard in de vorige fase, staat nu de vraag 'Wat heeft het kind nodig?' centraal. Het kan zijn dat de ouders of het kind nieuwe vaardigheden moeten aanleren. In de situatie van Ties kan dat

bijvoorbeeld zijn dat hij leert om te gaan met een situatie die voor hem lastig is. Ook kan het zo zijn dat er behoefte is aan het loslaten van oud gedrag of van bepaalde patronen, aan het rouwen om verlies, aan een betere of een andere vorm van communicatie, aan het uiten en tonen van gevoelens en emoties of nog iets heel anders.

#### Het praktijkvoorbeeld (deel 3):

De kindercoach van Ties speelt een spel met hem. Het spel heeft duidelijke regels. Van tevoren hebben ze afgesproken dat ze allebei twee keer een regel mogen negeren, zodat ze meer kans hebben om te winnen. Met zijn non-verbale taal laat Ties zien dat hij het spannend vindt wanneer hij de regels mag omzeilen. Hij trekt dan met zijn mond en hij beweegt veel. Als de kindercoach het spel naar zijn eigen hand zet, dan barst de bom. Ties wordt boos en laat dit aan alle kanten merken. Het spel is stom, de kindercoach is stom, alles is stom.

Op een later moment vraagt de kindercoach aan Ties wat hij graag zou willen leren. 'Spelletjes goed afmaken' is het antwoord. Bij nader onderzoek van de kindercoach blijkt dat Ties graag dingen wil afmaken, ook als er onverwachte gebeurtenissen zijn. Hij wil in feite leren om te gaan met prikkels en veranderingen uit zijn omgeving. De ontdekkingstocht gaat verder...hoe kan Ties dit leren?

Taak van de kindercoach: het kind gaat op eigen kracht verder

Door in de vorige twee fases verbanden te leggen en goed te luisteren en te kijken naar het kind en zijn ouders, begrijp je steeds beter wat het kind en de ouders nodig hebben om weer op eigen kracht verder te kunnen. Via methodes en technieken kun je jouw cliënt en zijn ouders helpen hun behoeftes of wensen in actie om te zetten. Een paar voorbeelden: (...)

Het is van belang dat je als coach de oorspronkelijke hulpvraag in het vizier houdt en je cliënten zelf met oplossingen' laat komen. In deze fase doe je als kindercoach dan ook een stapje terug, zodat het kind en ouders zelf hun eigen kracht kunnen inzetten en zo de beste manier vinden om zelf in actie te komen. (...)

#### **Fase 4 Evaluatie en afronden**

In de laatste fase werk je toe naar de afronding van het traject. Dit doe je wanneer iedereen het erover eens is dat het kind en de ouders weer op eigen kracht verder kunnen met de situatie zoals die nu is.

#### **Taak van de kindercoach: maak jezelf overbodig**

In deze fase bereid je het kind en de ouders erop voor zelf aan de slag te gaan met de nieuwe vaardigheden, de gewonnen inzichten en andere manieren van doen of uiten. Zoals we eerder al zeiden: het mooiste dat je als kindercoach kunt doen is jezelf overbodig maken. Je rondt de begeleiding dus af en je neemt afscheid van het kind en de ouders. Ze gaan zelf verder met wat het leven hen biedt. Hou de deur wel open voor je cliënt of ouders, zodat ze weten dat ze met vragen bij je terecht kunnen of nog enkele sessies bij je kunnen doen, mocht daar behoefte aan zijn. Dit komt in de praktijk regelmatig voor.

In deze laatste fase van het coachingstraject gaan jullie evalueren. Wat heeft iedereen allemaal geleerd? Wat is er overwonnen of veranderd? Ligt er nog iets waarvoor verdere



# Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.



begeleiding nodig is? Is doorverwijzen aan de orde? Ook hier zijn de wensen en de behoeftes van het kind en de ouders leidend.

Tot slot is het afronden van een coachingstraject een moment om te vieren. Niet alleen het kind dat je begeleid hebt, maar ook zijn ouders en eventuele broers of zussen hebben een groei en verandering doorgemaakt. (...)

Het praktijkvoorbeeld (deel 4):

Tijdens het traject dat Ties met de kindercoach doorliep, kwam naar voren dat vader Otto waardering voor zijn gevoelige aard en een aantal andere dingen had gemist als kind. Ties leert nu nieuwe vaardigheden aan en krijgt inzicht in en invloed op zijn eigen gedrag. Ook Otto leert dit. Een levenscoach begeleidt hem daarin. Ties' kindercoach had deze coach aan Otto aangeraden. Tijdens de laatste sessie waarin de kindercoach een werkvorm inzet om te vieren wat ze bereikt hebben, krijgt ook Otto's groei een ereplekje.

# 6.

## Kinderen spiegelen

### 6.2 Inleiding

Soms willen ouders hun kind wel achter het behang plakken. Kinderen kunnen ons diep raken, verrassen, irriteren en, als we ervoor openstaan, wijze lessen geven. Wat zegt dat gedrag van het kind ons eigenlijk? In hoofdstuk 1 zijn we ingegaan op één van je rollen als kindercoach, namelijk die van vertaler. Jij maakt de vertaalslag van datgene wat een kind je vertelt of wat het je laat zien naar de ouders toe. In dit hoofdstuk gaan we in op de verschillende talen die kinderen ‘spreken’.

We bespreken de vele talen die kinderen beheersen. Zo is spiegelen een belangrijke manier van praten. Met spiegelen vertellen kinderen via hun gedrag hoe ze hun ouders en andere volwassenen op dat moment zien en ervaren. Daar reageren hun ouders weer op. Dat doen ze via de opvoeding. Met hun opvoedstijl vertellen ze het kind wat ze verwachten en wat ze belangrijk vinden. In dit hoofdstuk behandelen we daarom verschillende opvoedstijlen die de taal van ouders representeren. Binnen een gezin hebben ouders onderling regelmatig een andere kijk op opvoeden. Waarmee de ‘Babylonische opvoedverwarring’ een feit is.

Tot slot kijken we naar overdracht en tegenoverdracht. Dit is het proces van projecties die over en weer kunnen ontstaan tussen coach en cliënt. In de coachingsgesprekken zit dan een dubbele boodschap. Je hebt als mens immers allerlei ‘plaatjes’ in je brein van gebeurtenissen die je al eens hebt meegemaakt. We spreken van projectie als je die plaatjes ook op de huidige gebeurtenissen plakt. Je blik is dan vertroebeld door oude informatie. Vanuit de context van taal bezien, gaat het bij overdracht en tegenoverdracht om de onderstroom in de communicatie. Er is sprake van een dubbele boodschap, omdat oude patronen en plaatjes opduiken in de relatie tussen coach en client en zo de communicatie beïnvloeden. Ook dit proces vraagt van jou als coach een actieve en bewuste blik.

### 6.3 De taal van het kind

“Het kind heeft 100 talen, maar de school en de samenleving stelen er 99 van.”<sup>1</sup> Met deze uitspraak gaf Loris Malaguzzi zijn pedagogische visie weer. In de Reggio Emilia benadering ga je als begeleider uit van wat kinderen kunnen in plaats van wat ze niet kunnen. Iedereen die met kinderen werkt of leeft weet dat bovenstaande uitspraak klopt, een kind heeft vele manieren om zichzelf te laten zien en te uiten. Aan jou als kindercoach de schone taak goed te luisteren en kijken naar wat het kind nu precies aan het ‘vertellen’ is.

---

<sup>1</sup> Edwards, C ea. De honderd talen van kinderen – de Reggio Emilia-benadering bij de educatie van jonge kinderen. (2010) SPW Uitgeverij, Amsterdam

### Twee voorbeelden uit de praktijk

Sofia's ouders lieten kindercoach Monique op voorhand weten: "eigenlijk heeft Sofia geen hulp nodig, maar de mensen om haar heen wel". Nieuwsgierig vroeg Monique door: wat is hier aan de hand?

Sofia sprak niet tot weinig. Uit onderzoek bleek dat er fysiek niets mis is met haar stemorganen, ze gebruikte haar stem gewoon niet. Op bezoek bij het gezin viel Monique van de ene verbazing in de andere. Sofia werd omringd door dieren. Ze trainde haar hond en paard met gebaren en door haar lichaamstaal te gebruiken. Poezen, vogels en andere kleine diertjes zochten haar vaak op om even op adem te komen of aangehaald te worden. Ze bleek een geluidloze en zeer effectieve manier van communiceren te hebben. Iedereen in het gezin begreep haar compleet. Maar de buitenwereld niet.

Monique nam de uitdaging aan en is samen met Sofia, haar ouders en leerkrachten op zoek gegaan naar manieren waarop zij zich verstaanbaar kon maken, gebruik makend van haar mooie en bijzondere aard en talenten.

Ousmane (7jr) kletst honderduit als kindercoach John en hij het over ditjes en datjes hebben. Heel open en gedetailleerd vertelt hij over zijn vriendjes op school, over het spel dat hij voor z'n verjaardag gehad heeft en de bouwvakkers met hun muziek in zijn straat. Zo gauw John vraagt naar zijn vader of moeder valt Ousmane stil. Hij kijkt nors voor zich uit en zijn lichaamshouding wordt gesloten. Na enkele secondes verandert hij zelf van gespreksonderwerp. Ook kindercoach John mocht op ontdekkingsreis. Welke taal past bij Ousmane?

Vaak zien volwassenen praten, oftewel het uitwisselen van verbale taal als de enige mogelijke communicatievorm. De voorbeelden hierboven laten zien dat kinderen over inderdaad vele, misschien wel honderden talen beschikken om zich te uiten. Kinderen kunnen bijvoorbeeld spreken door middel van:

Taal van het kind	Voorbeeld
non-verbale taal	met zijn houding, mimiek en door middel van oogcontact kan een kind je bijvoorbeeld laten weten of hij je vertrouwt of niet.
het lichaam	het lichaam van een kind kan beweeglijk worden, of juist stil om daarmee een boodschap te zenden aan de 'gesprekspartner'. Ook reageren kinderen vaak vrij direct met psychosomatische klachten (vaak in buik en hoofd) wanneer ze een onaangename ervaring hebben.
gedrag	als een kind zich anders gaat gedragen dan hij tot nu toe deed, is dit taal waarmee hij de volwassenen om zich heen iets wil vertellen. Vaak wordt dit gedrag als negatief ervaren en/of niet begrepen.
aanraking	met een kus, knuffel, high five, speciale geheime handdruk of even op schoot zitten vertellen kinderen je bijvoorbeeld dat ze van je houden.

spel	spel is een belangrijk onderdeel in het leven van een kind. Wanneer je het fantasiespel van een kind observeert, kun je veel te weten komen over zijn binnenwereld.
cadeautjes	met een uitgebloeide paardenbloem die jij mag blazen, een tekening, zelfgemaakte woordpuzzel of lied vertellen kinderen jou dingen zonder woorden.
geluiden	naast duidelijk herkenbare geluiden, zoals gesproken of gezongen taal maken kinderen vaak gebruik van allerlei kleine geluiden, klanken, zuchten etc. om zich te uiten.
creatie	door middel van toneelspel, tekenen en schilderen, werken met klei, dingen bouwen, zingen, schrijven, dansen vinden kinderen vaak een uitingsvorm die vooral van pas komt als woorden niet toereikend zijn om zich te uiten.
emoties	emoties van kinderen liggen vaak 'aan de oppervlakte', omdat ze nog niet geleerd hebben die weg te duwen, zoals volwassenen dit vaak doen. Via huilen, lachen, gillen, joelen, bewegen, rennen, buikpijn, etc komt de emotie dan naar buiten.
kijken en luisteren	vooral jonge kinderen kunnen ongegeneerd, met hun mond open kijken naar de juf die een verhaal vertelt bijvoorbeeld. Maar tieners laten zeker ook hun taal zien door te kijken en luisteren naar wat een ander zegt of doet
imiteren	...
spiegelen	...

“Met deze opleiding leg je een prachtige basis om jezelf echt te leren kennen en om een start als kindercoach te kunnen maken. Als je daarna je eigen weg weer vervolgt en open blijft staan voor nieuwe inzichten, komen jouw kwaliteiten als coach vanzelf tot bloei.”

**Carolien Uijttenboogaard**  
Oud-student Kindercoach

Vul de tabel gerust aan met de talen die jij bij kinderen ontdekt hebt. In de ‘Vijf talen van de liefde van kinderen’<sup>2</sup>, geven schrijvers Campbell en Chapman aan dat het belangrijk is voor ouders om de belangrijkste taal van je kind te leren herkennen en gebruiken. Zij noemen deze voorkeur de eerste liefdestaal van het kind. Met het gebruiken van deze taal kunnen ouders hun kinderen voorzien van de liefde en aandacht die ze nodig hebben.

## 6.4 Non-verbale taal

Het non-verbale gedrag van mensen is bijzonder interessant voor een coach, omdat er zoveel informatie uit te halen is. Uit onderzoek blijkt dat het overgrote deel van de communicatie wordt bepaald door non-verbaal gedrag, zoals lichaamshouding en stemgebruik. Professor Albert Mehrabian deed twee studies (Mehrabian, 1967)<sup>3,4</sup> naar dit onderwerp. Hij claimde dat je (non-)verbale communicatie in cijfers kunt vatten.

Het resultaat was als volgt:

- 55% visueel (lichaamstaal, zoals houding en gebaren)
- 38% vocaal (toon, hard/zacht, intonatie)
- 7% verbaal (argumentatie)

Deze drie worden vaak afgekort als de ‘drie V’s’: visueel, verbaal en vocaal.

Wat je met je woorden zegt, is dus minder belangrijk dan wat je laat zien en hoe je dit laat zien. Om een boodschap goed over te brengen, moeten deze onderdelen elkaar ondersteunen, oftewel ‘congruent’ zijn. Iedereen kent wel voorbeelden van sprekers die inhoudelijk sterk zijn, maar hun toehoorders toch niet kunnen boeien omdat ze hun verhaal niet goed kunnen overbrengen met hun stem en lichaamstaal. Daarentegen heb je bevlogen sprekers die jouw aandacht wel weten vast te houden. Het lijkt eigenlijk niet uit te maken waarover ze het hebben.

Non-verbaal gedrag gebeurt voornamelijk *onbewust*, het is er altijd. Iemand kan niet niet communiceren, we geven altijd non-verbale signalen en informatie af. Omdat non-verbale taal voornamelijk onbewust gebeurt, kun je het ook niet controleren. Je kunt het wel proberen, maar dat komt geforceerd over. Dat maakt dat liegen lastig is. Je kunt wel iets beweren, maar anderen zien dat je via je lichaamstaal wat anders zegt.

2 Campbell, R. & Chapman, G. De 5 talen van de liefde van kinderen. (2014) Heereveen. Royal Jongbloed.

3 Mehrabian, Albert & Morton Wiener (1967): *Decoding of inconsistent communications*. Journal of personality and social psychology 6(1): 109-114

4 Mehrabian, Albert & Susan R. Ferris (1967): *Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels*. Journal of consulting psychology 31 (3): 248-252.

We kunnen een aantal elementen onderscheiden in het spreken met non-verbale taal. Hieronder vind je voorbeelden van signalen die we af kunnen geven met gelaatsuitdrukkingen, gebaren, lichaamstaal, ‘parataal’ en oogbewegingen (Salem, 2010)<sup>5</sup>. Parataal is het onderdeel van verbale communicatie dat alles met het gebruik van de menselijke stem te maken heeft. Het gaat hier om het spreektempo, de articulatie, het volume van de stem en de intonatie (Wikipedia, 2019)<sup>6</sup>.

## 6.5 Spiegelen als taal

Kinderen bootsen het gedrag van hun ouders na. Dit imitatieleren is één van de manieren waarop kinderen om leren gaan met de wereld om hen heen (zie ook paragraaf 2.5.1). Hier bespreken we het imiteren met een ander doel: imitatie als de ‘taal’ van een kind. De manier waarop hij iets duidelijk wil maken aan een ander. In de meeste gevallen is die ander een van de ouders. Het gedrag dat kinderen het meest kopiëren is dat van hun ouders. Het is voor ouders vaak heel herkenbaar en aandoenlijk wanneer kinderen een uitspraak doen, een bepaalde lichaamshouding aannemen of gedrag vertonen precies zoals zij dat zelf ook doen. Andersom kun je je als ouder juist ook enorm ergeren aan het gedrag van je eigen kind. Dat raakt je vaak veel meer dan hetzelfde gedrag van het kind van een ander. Ouders en kinderen zijn op een diep niveau met elkaar verbonden. En juist door die verbondenheid ontstaat spiegelgedrag.

Wanneer we van spiegelen spreken, dan gaat dit een stapje verder dan het kopiëren van gedrag. Kinderen houden ouders of andere volwassenen vaak een spiegel voor om ze hun onbewuste gedrag of onuitgesproken gevoelens te tonen. Terwijl er niet over dit gedrag of deze gevoelens gepraat wordt, voelt het kind deze wel aan. Vervolgens reageert het kind, veelal onbewust, door zijn gedrag op het niet zichtbare, onbewuste gedrag van zijn ouder(s).

### Twee voorbeelden uit de praktijk

1) Wanneer Thirza (10) thuis komt van school is het steevast hetzelfde ritueel; haar moeder Hanneke hoeft maar één opmerking te maken of Thirza wordt woedend. Alles dat mama doet of zegt is fout. Ze krijgt allerlei scheldwoorden en verwijten over zich uitgestort door haar dochter en uiteindelijk voelen beiden zich rot na zo’n uitbarsting.

Kindercoach Margrit gaat op zoek naar verbanden en onderliggende redenen. Wat maakt dat Thirza haar moeder zo uitscheldt? Wat gebeurt er precies? Waarom gebeurt dit wel bij Hanneke en niet bij vader Hans? Margrit kijkt mee in de klas, praat met Thirza en haar moeder, maar komt eigenlijk niet veel verder. Tot ze eens terloops met Hanneke over haar werk praat. Er is een intern conflict gaande in het management team en Hanneke heeft zich ziekgemeld. Ze werd door alle partijen en collega’s in vertrouwen genomen terwijl ze er juist buiten wilde blijven. Dit kon ze emotioneel en fysiek niet meer dragen. Bij doorvragen blijkt dat Hanneke al heel haar leven conflicten mijdt. Haar ouders hadden veel strijd vroeger en

<sup>5</sup> Salem, M. (2010). De verborgen kracht van non-verbale communicatie. Aartselaar, België: Zuidnederlandse Uitgeverij.

<sup>6</sup> Wikipedia-bijdragers. (2019a, 25 februari). *Parataal*. Geraadpleegd op 8 maart 2020, van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Parataal>

zij voelde zich als tussen 2 kampen gevangen. Ze heeft nooit geleerd ruzies uit te praten, haar grenzen aan te geven, boos te worden of boosheid te ontvangen. Thirza laat Hanneke in de spiegel kijken, juist door het conflict wél op te zoeken.

2) Joyce, de moeder van Nanne, klaagt steen en been over het gedrag van haar dochter. Kindercoach Margrit hoort haar klachten aan en doet op een gegeven moment een voorstel. “Zou je eens op willen schrijven waar je allemaal last van hebt? Al je ergernissen en verwijten voor Nanne schrijf je op dit A4'tje.” Eerst onwennig, maar gedreven door de wens dit op te lossen schrijft Joyce zinnen op als: “Jij behandelt mij als een voetveeg, alsof ik er niet toe doe.” En: “je sluit je af voor mij, ik mag niet eens even wat liefs tegen je zeggen of je een knuffel geven. Je zondert je af in je eigen wereld en bent niet aanwezig.” Margrit legt uit: “Nu gaat de oefening verder. Je mag overal waar ‘jij’ staat, nu ‘ik’ invullen. En dan mag je de brief hardop voorlezen.” Joyce doet dit en barst halverwege in tranen uit. “Dit doe ik zélf! Ik behandel mezelf ook als een voetveeg. Altijd eerst de ander, dan pas ik. En ik kan ook heel moeilijk liefde en aandacht voor mijzelf ontvangen inderdaad, oh wat erg dit!”

Joyce werd gespiegeld door Nanne. Met deze werkvorm uit de methode Present Child<sup>7</sup> werd de spiegel helder. Het was behalve confronterend ook een groot cadeau, want Joyce kon nu haar eigen gedrag onder de loep nemen en veranderen. Nanne's ‘werk’ zat erop en ook haar gedrag veranderde drastisch ten positieve.

## 6.5.1

### De boodschap uit de spiegel

Janita Venema beschrijft in haar boek ‘Het Fluisterkind’ dat het gedrag van kinderen waaraan wij ons storen of waar we ons aan ergeren rechtstreekse boodschappen zijn van het kind aan de ouders (Venema, 2014, p.33 e.v.)<sup>8</sup>. Kinderen doen dit uit liefde en verbondenheid met hun ouders, maar ze spiegelen niet bewust. Ze weten vaak ook niet eens wat ze aan het spiegelen zijn. Met hun gedrag willen ze jou iets duidelijk maken en je helpen iets onder ogen te zien wat nu verborgen blijft. Het kan zijn dat je zelf niet in de gaten hebt wat je eigen gedrag is doordat het te pijnlijk voor je is om ernaar te kijken. Of het is voor jou een blinde vlek.

Een spiegel dat je kind je voorhoudt kan je ook het kind laten zien dat jij vroeger was. Het kan confronterend zijn om te zien welke elementen je bent kwijtgeraakt in je volwassen leven, in vergelijking met het pure kind dat je was.

In de bijlage vind je een oefening uit het boek van Venema waarmee het spiegelgedrag van een kind richting zijn ouder in kaart gebracht kan worden.

(...)

7 Venema, J. Het fluisterkind (2008) Ankh-Hermes, Deventer.

8 Venema, J. (2014). *Het fluisterkind* (6de editie). Deventer: Ankhhermes, Uitgeverij

# 10.

# Hoogsensitiviteit

## 10.2 Inleiding

Hoogsensitieve kinderen hebben gaven en talenten die hun leven kleur, diepgang en blijdschap geven. Voor jou als kindercoach is het van groot belang te weten wat hoogsensitiviteit precies inhoudt. Hoogsensitieve kinderen (hierna afgekort met hsk) worden namelijk vaak niet goed begrepen of begeleid, waardoor niet de talenten, maar juist de valkuilen van hun sensitiviteit de boventoon voeren.

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de kennis over hoogsensitiviteit die voortgekomen is uit wetenschappelijk onderzoek. We kijken naar de werking van het brein bij hsk en naar het effect dat deze ‘andere werking’ heeft op het gedrag en het gevoel van hsk. Ook gaan we in op veel voorkomende thema’s bij de specifieke hulpvragen die hsk hebben. Door je kennis hierover te vergroten, zul je die hulpvraag van een hsk beter herkennen. Ook geven we je handvatten in methodes en werkwijzen die goed passen bij hsk, zodat jij als kindercoach je begeleiding zo goed mogelijk daarop af kunt stemmen.

Mocht je zelf hoogsensitief zijn, dan is het van belang jezelf goed in acht te nemen tijdens het coachen. Daarom geven we ook tips en bespreken we specifieke thema’s.

## 10.3 Hoogsensitiviteit

*“Hoogsensitieve kinderen denken diep na over alles, kijken verder vooruit dan anderen om de consequenties te overzien van verschillende handelingen. Als resultaat daarvan hebben ze een groter empathisch vermogen, rechtvaardigheids-gevoel en bewustzijn. Ze hebben een rijke binnenwereld, speciale waardering voor kunst en muziek en voelen de daarbij passende emoties –verdriet, angst, boosheid, blijdschap– vaak lang voordat anderen om hen heen dat doen.” (Aron, 2016, p.9)<sup>9</sup>.*

### 10.3.1 Waarnemen, verwerken en verhoogde kwetsbaarheid

In deze lesmap hanteren we de volgende definitie van hoogsensitiviteit:

‘Een kind met hoogsensitiviteit onderscheidt zich door een sterke vaardigheid om externe factoren waar te nemen en ze diepgaand te verwerken. Het gevolg is dat bij hen een verhoogde kwetsbaarheid ontstaat die zich kan uiten in overprikkeling en emotionaliteit’ (Van Hoof, 2017, p.11)<sup>10</sup>, zie § 4.6 van de lesmap.

9 Bergsma, E. (2016). *Hoogsensitieve kinderen* (1ste editie). Makkum, Nederland: Booklight.

10 Van Hoof, E. (2017). *Eerste hulp bij hoogsensitiviteit* (1ste editie). Tiel: Lannoo.



“ De opleiding tot kindercoach was meer dan een papiertje behalen! Het was een jaar van persoonlijke ontwikkeling in een groep met gelijkgezinden. Iedere les was weer een cadeautje. ”

## Suzanne Henderikse Zijnen Oud-student Kindercoach

Uit deze definitie komt duidelijk naar voren dat bij hsk de waarneming en de verwerking van die waarnemingen anders verlopen dan bij niet-hsk.

### **Waarnemen**

- Hsk merken méér prikkels op. Zo zal een hsk behalve de klap waarmee de deur dichtslaat in het naburige klaslokaal, ook de schrik van zijn medeleerlingen voelen en de geïrriteerde frons van de juf registreren.
- Hsk nemen prikkels intenser waar. Dit betekent, in bovenstaand voorbeeld, dat de schrik van hun medeleerling hen diep raakt. Dit heeft te maken met hoe zij prikkels verwerken (Van Hoof, 2017, p.13-14)<sup>11</sup>, zie 10.4.

### **Verwerken**

Het hoogsensitieve brein verwerkt de waargenomen prikkels diepgaander. Dat komt onder andere door wat Aron het ‘pause-to-check systeem’ noemt (Aron, 2013, p.9)<sup>12</sup>.

---

11 Aron, E. N., & Noordenbos, M. (2013). *Het hoog sensitieve kind*. Amsterdam, Nederland: Bruna Uitgevers.

12 Aron, E. N., & Noordenbos, M. (2013). *Het hoog sensitieve kind*. Amsterdam, Nederland: Bruna Uitgevers.

Het brein pauzeert als het ware even, om vervolgens te beslissen wat de beste verwerking of reactie op deze prikkel is. In 10.4 gaan we hier dieper op in.

### **Verhoogde kwetsbaarheid**

De verhoogde kwetsbaarheid die Van Hoof beschrijft in haar definitie is het gevolg van deze andere werking van het brein. Door de tijd die een hsk nodig heeft en door de intensiteit waarmee hij dingen voelt en ervaart, reageert hij vaak anders op situaties dan je zou verwachten. Het hsk raakt sneller overprikkeld en wordt eerder emotioneel. Het gevolg hiervan is dat het hsk niet begrepen wordt en/of dat zijn behoeftes onderkend of genegeerd worden. Tegen hsk wordt vaak gezegd dat ze zich niet zo moeten aanstellen. Hun intuïtieve of voorspellende gaven worden weggewuifd en hun emotionaliteit mag er niet zijn. Veel hsk gaan zich daardoor aanpassen aan de wereld om hen heen. Hierdoor krijgen ze vaker een laag zelfbeeld (zie 10.5.7).

Een voorbeeld uit de praktijk

*Het is woensdagmiddag. Elenor van elf jaar heeft zich al weken verheugd op vandaag, want haar lievelingstante komt weer terug naar Nederland. Vorig jaar zwaaide Elenor haar tante op Schiphol uit toen ze naar Australië ging, nu mag ze mee om haar op te halen. In de aankomsthal is het een drukte van belang. Elenor kijkt haar ogen uit naar al die verschillende mensen. Sommigen houden ballonnen en spandoeken vast, net als zij. Tegelijkertijd ruikt ze allerlei etensgeuren van de restaurantjes om de hoek en ze hoort stemmen van de mensen om haar heen die vaak in verschillende talen spreken.*

*Haar tante komt met een grote glimlach door de schuifdeuren heen. Ze staat even stil en haalt dan de tas die voor haar buik hangt weg. Het is een bolle buik! Ze is vijf maanden zwanger. De zussen van Elenors tante vallen haar om de nek. Ze juichen en er zijn tranen. Alleen Elenor merkt dat de jongste zus ook huilt om haar eigen pijn door haar onvervulde kindervens...*

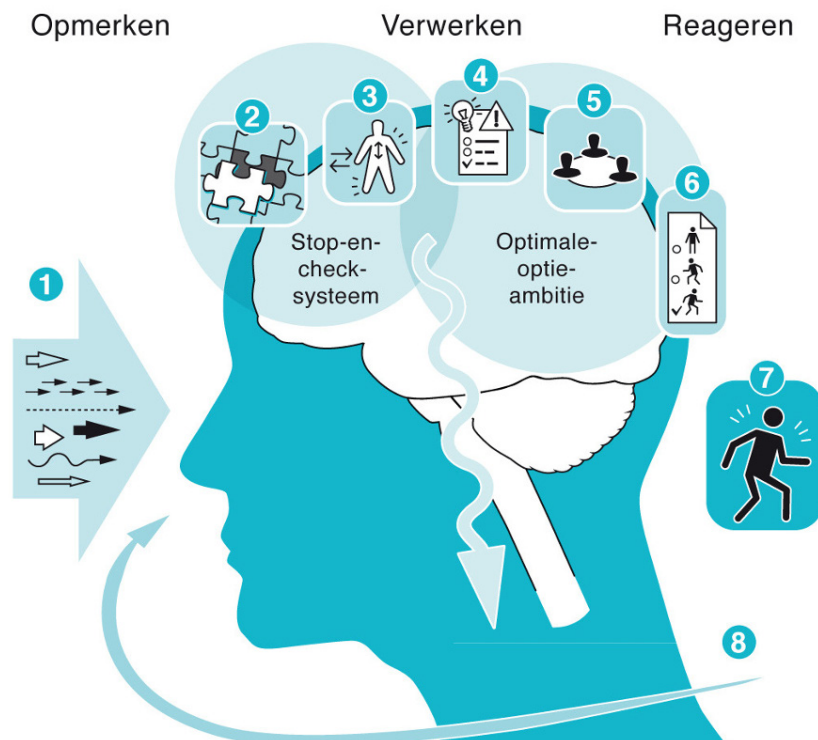
*Tijdens de autorit naar huis zit ze naast haar jongste tante op de achterbank. Ze moeten drie keer stoppen omdat Elenor bijna moet overgeven. Eenmaal thuis geeft haar jongste tante aan dat ze niet blijft eten. Ze is ook misselijk en gaat naar huis. Elenor is de rest van de dag stil en teruggetrokken. Bij het naar bed brengen vraagt haar moeder wat er is. "Ik verpest altijd alles!", snikt ze huilend.*

Het komt vaak voor dat hooggevoelige kinderen zóveel voelen, horen, zien en ruiken, dat ze overprikkeld raken. In hun gedachtewereld geven ze zichzelf daar vaak de schuld van. Ook voelen ze zich verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen, zoals Elenor dat doet met het verdriet van haar tante. Door een hsk goed te begrijpen en te begeleiden, kun je er als kindercoach voor zorgen dat hoogsensitieve kinderen beter kunnen omgaan met prikkels, zodat veel van de overprikkeling of frustratie die hoogsensitieve kinderen ervaren minder aanwezig is.

(...)

## 10.4 Het hoogsensitieve brein

We stelden al dat het hoogsensitieve brein anders waarneemt en verwerkt. Wanneer de stappen waarnemen en verwerken zijn gemaakt, geeft het brein opdracht tot handelen: er komt een reactie, bijvoorbeeld spreken of lachen. Ook deze reactie werkt anders bij hsk. Esther Bergsma legt in haar boek 'Het hoogsensitieve brein' via een model van acht stappen uit wat er precies in die hersenen gebeurt. Het hsk doorloopt de fasen 'opmerken', 'verwerken' en 'reageren'. In afbeelding 1 zie je die verschillende stappen.



Afbeelding 1: Het hoogsensitieve brein (Bergsma, 2019)<sup>13</sup>

### 10.4.1 Stap 1 – Prikkel signaleren

Deze stap gaat over het waarnemen van prikkels. Bergsma verdeelt deze prikkels in drie categorieën:

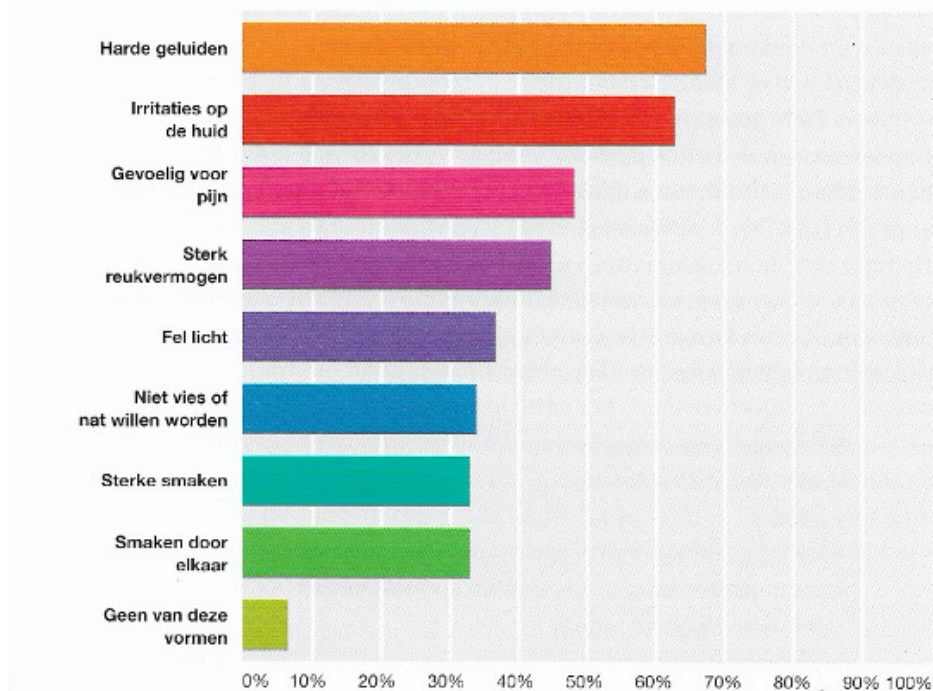
1. Waarneming via de zintuigen;
2. Opmerken van emotionele signalen;
3. Opmerken van details.

#### 1. Waarneming via de zintuigen

Fysieke prikkels komen onze hersenen binnen via onze zintuigen. Zie ook 2.5.2 van de lesmap. Hsk blijken op één of meerdere zintuigen gevoeliger te zijn. Ze nemen bijvoorbeeld geluiden intenser waar, zijn zich continu bewust van een labeltje in hun nieuwe trui, of krijgen hoofdpijn van de geur die in een ruimte hangt. Ook zijn hsk gevoeliger voor pijn. Zij beleven pijn intenser en 'vergeten' het pijnsignaal minder makkelijk dan niet-hsk.

<sup>13</sup> Bergsma, E. (2019). *Het hoogsensitieve brein (illustratie)*. Geraadpleegd van <https://hoogsensitief.nl/>

Uit onderzoek blijkt dat hoogsensitieve mensen prikkels uit alle drie de categorieën intenser ervaren dan niet-HSP'ers. Bij de zintuiglijke waarneming zijn voornamelijk horen en voelen vaak sterk ontwikkeld. In onderstaande tabel zie je van welke fysieke prikkels een hooggevoelig kind de meeste last ervaart bij de verwerking ervan.



Afbeelding 2: Fysieke gevoeligheid (Bergsma, 2016, p. 29)<sup>14</sup>

## 2. Opmerken van emotionele signalen

Hsk hebben een extra radar voor de emoties en stemming van anderen. Ze pikken gevoel of emoties van de personen in hun omgeving op. Vaak zijn deze prikkels zo sterk, dat deze hen helemaal kunnen overnemen. Zij voelen dan wat de ander voelt. Omdat het opmerken en verwerken van emotionele prikkels een intern en grotendeels onbewust proces is, merken hsk vaak niet dat de buikpijn, het zware gevoel of het verdriet dat ze voelen niet van hen is maar van een ander.

Ook kunnen hsk feilloos de sfeer in de groep waarnemen. Vooral als de sfeer niet prettig is, zullen zij gauw geneigd zijn in actie te komen. Hsk hebben vaak een scala aan manieren om de sfeer in een groep te verbeteren. Zo kunnen zij bijvoorbeeld gaan zorgen voor andere kinderen of volwassenen in de groep door hen aandacht en energie te geven. Ook weten ze vaak feilloos wat er nodig is om in de behoefte van de groep te voorzien, zoals frisse lucht, ontspanning of een grapje. Soms reageren juist door zich terug te trekken of stil te worden. Hoewel ze gebaat zijn bij de harmonie die er ontstaat, kost het zorgen voor de groep hen ook veel energie. Projectweken, feestjes of schoolkampen kunnen mede hierdoor ervoor zorgen dat een hsk uitgeput raakt.

Deze 'extra radar' komt door de werking van spiegelneuronen, zo blijkt uit onderzoek. Spiegelneuronen zijn neuronen die actief worden wanneer je waarneemt wat iemand

<sup>14</sup> Bergsma, E. (2016). *Hoogsensitieve kinderen* (1ste editie). Makkum, Nederland: Booklight.

anders doet en dat wordt weerspiegeld in onze hersenen. Met andere woorden: dezelfde hersengebieden worden actief wanneer je iemand ziet lachen, als wanneer je zelf lacht (Radboud Universiteit, 2018)<sup>15</sup>. Een bijkomend effect van de activatie van de spiegelneuronen is dat je betrokken raakt bij wat je ziet gebeuren. Zo kun je bijvoorbeeld zelf zin krijgen om te dansen wanneer je een dansvoorstelling hebt gezien. Of je wordt zelf verdrietig als je iemand anders ziet huilen. Bianca Acevedo ontdekte in haar onderzoek naar hoogsensitiviteit dat de hersengebieden waar de spiegelneuronen zich bevinden vaker en sterker geactiveerd zijn bij hoogsensitieve mensen (Van Hoof, 2017, p.51)<sup>16</sup>.

### 3. Opmerken van details

Mensen merken kleine veranderingen in hun omgeving lang niet altijd op. Hsk nemen niet alleen meer prikkels waar, ze zien vaak scherper en gedetailleerder en horen geluiden die anderen niet opvallen. Het valt een hsk direct op als iemand een nieuwe parfum heeft, de rozen gesnoeid zijn in opa's tuin of de muziek net iets zachter staat dan vijf minuten geleden. Uit onderzoek blijkt dat hoogsensitieve mensen accurater visuele details verwerken (Bergsma, 2019, p.77-82)<sup>17</sup>, maar ook met hun andere zintuigen zijn hsk meer geneigd details waar te nemen. Denk bijvoorbeeld aan minieme temperatuurverschillen, een losse haar op de huid, verbeterde receptuur van de ketchup, de autospiegel die een halve centimeter is verschoven en zelfs een gewijzigde samenstelling van de werkzame stoffen in een bepaald medicijn. (...)

## 10.5 Thema's van het hoogsensitieve kind

Naast kennis over hoogsensitiviteit en de werking van het hoogsensitieve brein is het als HSP-kindercoach van belang te weten hoe hoogsensitiviteit eruitziet in de alledaagse praktijk. Met welke thema's worstelen hsk? Waar liggen de kwaliteiten en wat is de kracht van het kind? Wat vraagt de begeleiding van een hsk van mij als kindercoach? Hieronder gaan we in op deze vragen.

Iedere hsk is uniek en zal met zijn eigen specifieke thema's en hulpvraag bij jou aankloppen. Toch zijn er een aantal thema's aan te wijzen die bijzonder vaak spelen bij hsk of in gezinnen waar hoogsensitiviteit voorkomt. Deze beschrijven we hieronder. Binnen bepaalde thema's zijn altijd valkuilen als kwaliteiten. We benoemen per thema de last en de mooie kanten.

---

<sup>15</sup> Radboud Universiteit. (2018, 2 november). Bekijk: *Spiegelneuronen socialer dan gedacht*. Geraadpleegd op 11 september 2020, van <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/spiegelneuronen-socialer-dan-gedacht/>

<sup>16</sup> Van Hoof, E. (2017). *Eerste hulp bij hoogsensitiviteit* (1ste editie). Tielt: Lannoo.

<sup>17</sup> Bergsma, E. (2019). *Het hoogsensitieve brein (illustratie)*. Geraadpleegd van <https://hoogsensitief.nl/>

## 10.5.1

### Overprikkeling

Eén van de bekendste thema's die belastend kunnen zijn bij hsk is overprikkeling. Gezien de gevoeligheid voor prikkels en de diepgaande manier van informatieverwerking van het hoogsensitieve brein, is het niet verwonderlijk dat hsk soms overweldigd raken door alle prikkels. Bij het verwerken van fysieke prikkels kan het zijn dat het hsk last heeft van een of meerdere van de volgende prikkels:

#### Horen

- Harde geluiden;
- Scherpe geluiden, zoals het krassen met nagels op het schoolbord of een trein die piepend tot stilstand komt;
- Onverwachte geluiden, zoals een straaljager die door de geluidsbarrière heen breekt of een raam dat dichtslaat door de tocht;
- Geluid waar emotie mee gemoeid is, bijvoorbeeld een baby die ontroostbaar huult of een ambulance die voorbijkomt.

Kwaliteiten die bij dit thema horen zijn: scherp gehoor, details kunnen horen, goed kunnen luisteren, 'horen voorbij de woorden' en waardering voor klassieke, harmonieuze muziek.

#### Zien

- Fel licht, zoals zonnestralen of tl-verlichting;
- Kleuren, zoals felle kleuren of een grote hoeveelheid verschillende kleuren;
- Bewegend licht of kleur. Denk aan discolampen, lichtjes van de kermis of bewegende kerstlampjes;
- Heftige beelden, bijvoorbeeld geweld zien, kinderen die gemeen tegen elkaar doen of schokkende beelden op het nieuws.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.



Kwaliteiten bij dit thema zijn: een scherpe blik, oog voor detail, goed kunnen ordenen, oog voor schoonheid (denk aan schilder- en beeldhouwkunst), non-verbale taal af kunnen lezen en oog voor 'de mens achter het masker'.

### Voelen

- Merkjes, labeltjes, naden in kleding die blijven storen, jeuken en afleiden, of zelfs pijn gaan doen;
- Materiaal van bijvoorbeeld kleding of speelgoed dat te ruw, korrelig, juist glad of statisch geladen is;
- Hsk beleven pijn intenser. Bloed laten prikken of vallen en een schaafwond oplopen kan voor hen zeer pijnlijk zijn, terwijl omstanders dit niet op die manier inschatten. De pijn wordt dan afgedaan als aanstellerij;
- Temperatuur. Een hsk heeft tijd nodig hebben om te schakelen en te wennen aan een nieuwe temperatuur of aan andere weersomstandigheden. Het kan daarnaast pijn voelen of ziek worden door kou of hitte, oververhit raken of te koud worden;
- Nat en vies. Veel hsk houden er niet van als hun handen of kleren vies worden. Ze willen zich dan wassen. Deels komt dit door hun gevoeligheid op afwijzing. Ze denken dat ze stout zijn of straf zullen krijgen als ze vies worden.

De kwaliteiten bij dit thema zijn: fijngevoelig zijn. Denk aan het registreren van zeer kleine wisselingen in temperatuur of windrichting. Daarnaast kan een hsk juist intens genieten van aanraking, het heeft het vermogen om met zachte aanraking of massage voor mensen te zorgen en hen te troosten.

### Proeven

- Smaken door elkaar. Dan raakt een hsk overprikkeld en/of wordt misselijk door het tegelijkertijd verwerken van een combinatie van smaken;
- Pittige en sterke smaken, zoals peper, gember, chili;
- Oud of bedorven eten;
- Onbekende en/of nieuwe smaken.

Kwaliteiten bij dit thema: 'neusje' voor verfijnde smaken, intens kunnen genieten van smaken en exquise gerechten

### Ruiken

- Sterke geuren, waaronder rook, parfum, schoonmaakmiddelen, verf en terpentijn;
- Vieze geuren, zoals poep, zweet, bedorven eten of putlucht.

Kwaliteiten bij dit thema: sterk reukvermogen, neusje voor bedorven eten, intens kunnen genieten van lekkere en natuurlijke geuren, als eerste rook of brand ruiken, hsk hebben vaak het vermogen om spreekwoordelijk gezien 'gevaar te ruiken'.

Een voorbeeld uit de praktijk:

*Jikke van zeven heeft, net als alle kinderen in het gezin, wat kleine taken in het huishouden. Haar taak: ruiken welk eten nog goed is, en wat bedorven is. Ze heeft daar 'een neusje voor'.*

Hsk kunnen vanwege overprikkeling misselijk of ziek worden, hoofd- of buikpijn krijgen, de neiging hebben zich terug te trekken of juist extra druk te gaan doen. Over het effect van overprikkeling en hoe dat eruit kan zien, lees je in 4.4. van de lesmap.

Naast de bekende vijf zintuigen worden binnen het vakgebied van de zintuiglijke prikkelverwerking deze zintuigen benoemd:

- **het evenwichtsorgaan**: deze geeft informatie door over de snelheid en richting van bewegen en balans;
  - **de propioceptie**: geeft informatie over de houding- en bewegingszin van gewrichten en spieren;
  - **de interoceptie**: het zintuig dat informatie vanuit het lichaam weergeeft, bijvoorbeeld als je moet plassen of honger hebt (Thoonsen, 2020)<sup>18</sup>
- Van hsk wordt vaak gezegd dat ze nóg een zintuig hebben. Een niet tastbaar en niet te verklaren zintuig, waardoor zij gebeurtenissen van tevoren zien aankomen of aan kunnen voelen wat er met mensen aan de hand is (zie ook 'helder zien, horen en voelen' in 10.5.9).

(...)

---

18 Vilans. (z.d.). Concentratiescherm. Geraadpleegd op 22 september 2020, van <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/concentratieschermen>





Kindercoach HSP

## Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding Kindercoach HSP.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler (0418 51 57 82) of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)