

Hooggevoelige kinderen

In balans blijven in een wereld vol prikkels

Labels als ADHD, ADD, dyslexie en autisme zijn tegenwoordig meer regel dan uitzondering. Het laat zien dat kinderen van deze tijd ‘anders’ zijn. En dit vraagt om ‘anders’ kijken naar het gedrag van deze prachtige zielen. Gedragsproblemen zijn immers een gevolg van overprikkeling. Met andere woorden: wat is het verhaal achter dit gedrag? Wat willen kinderen in essentie vertellen? Hoe kunnen we kinderen bestaansrecht geven en bieden wat ze werkelijk nodig hebben? En welke rol speelt bewust (op)voeden hierbij?

Kinderen laten een geheel nieuw bewustzijn zien en opvallend andere gedragspatronen. Het zijn de vernieuwers, ontdekkers en wijze beslissers van deze tijd. Ze dragen een boodschap uit: het is tijd voor verandering. En verandering vraagt niet om labelen, maar om ‘vernieuwend’ denken. Deze bijzondere gedragsuitingen vragen van ouders en opvoeders om een andere manier van (op)voeden.

Hooggevoelige kinderen

Kinderen van deze tijd hebben prachtige kwaliteiten en talenten: ze zijn puur, beleven intens, voelen zich verbonden met alles en iedereen om zich heen, houden van harmonie, kennen een sterk gevoel voor rechtvaardigheid en zijn perfect in staat om jou een spiegel voor te houden met hun gedrag als uitnodiging om op zoek te gaan naar je eigen onopgeloste pijn. Zo kan een heel druk kind laten zien dat je zelf een veel te drukke agenda hebt. Je kind spiegelt jou dat je te weinig tijd hebt voor jezelf. Of een kind met woede-uitbarstingen dat jou laat zien dat je zelf nog met opgekropte woede zit. Kinderen kunnen zeer hardnekkig in dergelijk gedrag blijven hangen, totdat jij het hebt begrepen. In veel gevallen gaat het zo. Kinderen van deze tijd zijn bovenal wijs, intuïtief en (zeer) hooggevoelig. Kenmerkend voor hooggevoelige kinderen is hun hooggevoelige zenuwstelsel.

Dit is tevens de reden dat hooggevoeligheid geen (nieuw) label, een modeverschijnsel of een te diagnosticeren ziekte is. Hooggevoelige kinderen worden geboren met een zenuwstelsel dat veel prikkels signaleert en te verwerken krijgt. Met hun hooggevoelige zenuwstelsel ervaren ze de wereld om hen heen als overweldigend. Prikkels komen intens binnen. De prikkelverwerking kost veel tijd en energie. Kinderen hebben rust en ruimte nodig om hun lichaam en zenuwstelsel weer tot rust te laten komen. En dan zijn er ook nog eens drie typen hooggevoelige kinderen die ieder op hun eigen manier met prikkels omgaan. De harmoniekinderen absorberen als een spons alle prikkels, de supergevoelige kinderen zijn al overprikkeld voordat ze de klas binnenlopen (beiden typen reageren introvert op prikkels) en de kinderen met een sterke wil stoppen veel energie in het tegenhouden van de prikkels (zij reageren extravert op prikkels).

Overprikkeling

Overprikkeling ligt dagelijks op de loer. In onze drukke maatschappij wemelt het immers van de prikkels. Ook school – met voor veel kinderen een niet passend onderwijsstelsel – is een grote bron van overprikkeling. Deze prikkels doen iets met hooggevoelige kinderen: ze raken vermoeid, uitgeput, worden hyperactief, gaan huilen,



schoppen, schelden, slaan, drammen, gooien met spullen, krijgen woede-uitbarstingen, nachtmerries, een vol hoofd, buikpijn, koorts, hoofdpijn of gaan compleet door het lint. Kortom: het hooggevoelige zenuwstelsel van prikkelgevoelige kinderen ervaart snel stress. Chronische overprikkeling is schadelijk voor de fysieke, emotionele, mentale en spirituele ontwikkeling van kinderen.

Het is fijn om (nog) meer bewust te worden van de impact van de dagelijkse hoeveelheid prikkels op kinderen

Gevolgen van overprikkeling

Hoe groter de mate van overprikkeling is, hoe harder kinderen hun best doen om dit duidelijk te maken met klachten en problemen. Het is fijn om (nog) meer bewust te worden van de impact van de dagelijkse hoeveelheid

prikkels op kinderen. Er zijn namelijk verschillende soorten prikkels. Met het verkrijgen van inzicht in alle soorten prikkels ontstaat meer begrip voor het ontstaan van klachten en problemen, en voor lastig gedrag bij kinderen. De werkelijke oorzaak kan namelijk aangepakt worden.

Verschillende soorten prikkels

Een kind kan last hebben van kosmische, externe en interne prikkels (de KEI prikkels). Bij kosmische prikkels kun je denken aan beangstigende paranormale ervaringen. Sommige kinderen zien aura's, andere voorspellen gebeurtenissen of zien overleden personen en weer andere kinderen zijn heldervoelend, helderhorend, helderziend of helderwetend. Externe prikkels zijn alle prikkels die via de zintuigen uit de buitenwereld ontvangen worden. Denk aan kinderen die hoofdpijn krijgen van licht (zien), schrikken van geluiden (horen), labeltjes in kleding niet verdragen of last hebben van naden in sokken (gevoel), misselijk worden van bepaalde geuren (ruiken), eenzijdig eten vanwege een andere smaakbeleving (proeven), of last hebben van straling (wifi, aardstralen). Interne prikkels zijn prikkels die van binnenuit het lichaam overprikkeling veroorzaken. Deze interne prikkels zijn afkomstig van vier verschillende niveaus, namelijk: fysiek (verkeerde voeding, belasting met zware metalen uit

bijvoorbeeld de mondbeugel, tekorten aan vitaminen/ mineralen, vaccinatiebelasting, medicijnen zoals synthetisch oxytocine (weeën-opwekker tijdens de bevalling), antibiotica, anticonceptiepil), emotioneel (onverwerkte emoties), mentaal (negatieve gedachten) en spiritueel niveau (uit je kracht zijn). Deze opsomming laat zien dat er tal van oorzaken zijn waardoor een kind uit balans kan gaan. Dit geldt natuurlijk ook voor een kind met druk gedrag of een kind met buikpijn. Teveel suikerconsumptie, een vaccinatiebelasting, antibiotica-gebruik (interne overprikkeling op fysiek niveau), emoties door pestgedrag van derden (interne overprikkeling op emotioneel niveau), een negatief zelfbeeld (interne overprikkeling op mentaal niveau), of een kind dat zich aanpast en een pleaser is (interne overprikkeling op spiritueel niveau) kunnen oorzaken zijn bij deze twee kinderen, waarbij de klachten zich bij beiden anders uiten. Dat is de reden dat ik pleit voor verder kijken in plaats van een label of een hokje waar het kind in geplaatst dreigt te worden. Kinderen dienen vanuit een holistische visie bekeken te worden, zodat de daadwerkelijke oorzaak op fysiek, emotioneel, mentaal en/of spiritueel aangepakt kan worden. Doel: het verhaal achter hun klachten en hun gedrag verdient bestaansrecht. Hierdoor worden kinderen pas echt geholpen.

Grip op prikkels

Naast het hanteren van een holistische visie op klachten en problemen is het heilzaam voor kinderen om zichzelf beter te leren begrijpen. Wat is hooggevoeligheid? Wat betekent het om hooggevoelig te zijn? Van welke prikkels heb ik last? Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik overprikkeld ben? Wat is mijn top drie aan prikkeltriggers? Wat is het belang van ontprikkelen? Wat helpt mij als eerste hulp bij overprikkeling thuis en op school? Wat betekent het om bij mezelf te blijven? Hoe blijf ik in mijn kracht? Met de Prikkelstorm® methodiek krijgt het kind antwoord op al deze vragen. Deze methodiek geeft inzicht in oorzaak (van welke prikkels heb ik last), gevolg (welke klachten krijg ik bij overprikkeling) en oplossing (wat helpt mij om te ontprikkelen). Het werkt bevrijdend voor kinderen (en hun ouders) om te begrijpen waar een driftbui, een vol hoofd of hyperactiviteit vandaan komt. En dat het geen zin heeft om een kind te straffen vanwege vervelend gedrag als de oorzaak (prikkels die leiden tot overprikkeling) niet aangepakt wordt en er ook geen oplossingen worden aangedragen (manieren om te ontprikkelen). De Prikkelstorm® methodiek helpt kinderen om zichzelf bestaansrecht te geven, omdat ze bewustzijn krijgen over hooggevoeligheid, prikkels en (hulp bij) overprikkeling. Kinderen met

bestaansrecht kunnen hun ware essentie leven en hun unieke talenten en gaven tot expressie brengen.

Bewust (op)voeden

Juist in deze tijd, waarin sprake is van steeds meer geweld, onverdraagzaam gedrag, toenemende agressie, een groeiend aantal kinderen dat uitvalt op school of anderszins in de problemen komt en een steeds groter percentage pubers en jongvolwassenen dat een einde aan hun leven of het leven van een ander maakt, is het van essentieel belang om bewust op te voeden en het bewustzijn te vergroten omtrent overprikkeling. Een overprikkeld kind verliest immers de verbinding met zichzelf en met zijn omgeving. Dit geldt evenzo voor een overprikkelde ouder. In verbinding zijn is een gemis bij kinderen met respectloos, agressief en crimineel gedrag. Kinderen die zich verbonden voelen met een ander, gaan anderen niet slaan, schoppen, treiteren, of, in een erger geval, naar een wapen grijpen.

Inzicht in de oorzaken van overprikkeling en bewust (op)voeden brengen het kind terug in zijn kracht en in verbinding met zichzelf. Bewust (op)voeden betekent dat het kind in verbondenheid binnen een veilige omgeving de juiste voeding krijgt om te kunnen groeien tot een gezond, evenwichtig volwassen persoon. Deze voeding bestaat niet alleen uit de gangbare, dagelijkse boterham. Het kind heeft naast fysieke voeding ook behoefte aan voeding op emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Liefde hoort daarbij meerdere keren per dag het hoofdgerecht te zijn als onderdeel van het dagelijkse menu.

Kinderen die fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel (op)gevoed worden en opgroeien met betrokken verzorgers in een veilige, liefdevolle omgeving, ontwikkelen zich harmonieuzer, groeien beter, zijn minder vaak ziek en socialer dan kinderen die dit moeten missen. Aandacht voor prikkels, overprikkeling en hulp bij overprikkeling mogen eveneens niet ontbreken op het dagelijkse menu.



tekst: © Karin Janssen
www.renascor.nl

Karin ontwikkelde na haar studie geneeskunde de Kindigo® therapie als holistische benadering van klachten en problemen. Ze is auteur van de boeken 'Kinderen bewust (op)voeden', 'Overprikkeling bij kinderen', het kinderboek 'Prikkelstorm' en creator van de Prikkelstorm® methodiek.