



5 tips voor hooggevoelige kinderen om bij jezelf te blijven

Door alle prikkels (indrukken) die jij op een dag binnen krijgt, via klasgenootjes, leerkrachten, je ouders, broertjes, enz is het soms lastig om bij jezelf te blijven en je af te vragen: wie ben ik, wat gaat er allemaal in mij om, wat vind ik leuk, wat hoort bij mij en wat hoort bij een ander? Door af en toe even stil te staan bij alles wat er om je heen gebeurt kun je weer even bij jezelf komen of zijn. Je voorkomt dan dat je overprikkeld raakt en dat je hoofd vol komt te zitten.

1. Ademen

Echt? Simpel ademen? Ja... Ga maar eens lekker zitten of liggen, op een stoel, de bank of je bed (misschien heb je wel een fijne zitzak!). Leg je hand maar eens op je buik en probeer hier naar toe te ademen. Dan gaat je hand op en neer. Adem diep uit en laat je adem vanzelf weer naar binnen stromen. Probeer dit 6 keer te doen. Een paar keer diep zuchten kan je ook helpen! Als je dit een paar keer per dag doet, lukt het je misschien ook wel om de adem naar je hoofd te laten stromen, of naar je tenen. Probeer dit in kleine stapjes en voel hoe dit gaat. Wist je dat als je bewust bezig bent met je ademhaling, dat je dan nergens anders aan denkt?

2. Kijken naar de lucht/wolken

Buiten zijn is goed voor je, frisse lucht is gezond voor iedereen, zeker ook voor jou als hooggevoelig persoon. Hierover kun je meer lezen in de tips om te ontladen bij overprikkeling. Als je even bij jezelf wilt komen ga dan ergens op een fijn plekje buiten liggen. Dit kan (op een handdoek) op het gras zijn, in een fijne stoel, op de trampoline, net wat jij fijn vindt. En kijk dan eens naar boven, naar de strak blauwe lucht, of naar de wolken. Misschien zie je vogels of vliegtuigen voorbij vliegen, of zie je de mooiste wolken! Droom even lekker weg!

3. In bad (of douchen)

In bad ben je even alleen en kun je de gedachten van de dag van je af laten vallen, die spoelen vanzelf weg door het putje. Vind je het fijn om even 'niets' te denken? Ga dan weer naar je ademhaling! Wist je dat je met je ademhaling zelfs hoofdpijn 'in kunt pakken' en weg kunt laten gaan? Probeer hier maar eens een cadeautje van te maken! En daarna kun je het cadeautje weg geven, aan de wind bijvoorbeeld!

4. De Vuurkring (www.hooggevoeligheelgewoon.nl)

De vuurkring is een oefening waarbij je een cirkel om je heen 'bedenkt' (visualiseert). Op de rand van die cirkel kun je vuur (bloemen, muurtje, konijntjes, wat jij wilt) omhoog laten komen om vervelende dingen buiten te laten en fijne dingen door te laten. Deze kun jij ook downloaden op mijn site.

5. Me-time

Neem even de tijd voor jezelf om iets te doen wat jij fijn vindt en waarbij je tot rust kunt komen. Vraag aan je ouders/vriendinnen een aantal oude tijdschriften en maak een collage van alle plaatjes/woorden/teksten die jij mooi vindt! Je zal zien dat deze telkens weer anders is. Ook een leuke manier om jezelf (weer opnieuw) te leren kennen!

Wil je nog meer tips of ideeën om bij jezelf te blijven?
Kijk op de website of neem contact op! www.groeienlach.nl