



5 tips voor hooggevoelige kinderen om te ontladen bij overprikkeling

De hele dag in een klas zitten bij allemaal verschillende kinderen en misschien ook wel verschillende leerkrachten. Naar een verjaardag waar iedereen door elkaar praat. Een kinderfeestje waarvan je niet weet wat er gaat gebeuren. Samen spelen met andere kinderen die misschien net andere ideeën hebben dan jij...

Als je je hoofd zo vol zit door al die indrukken die je hebt opgedaan is het lekker om je hoofd even leeg te maken, te ontladen, om weer even jezelf te zijn! Dat kan door de 5 tips hieronder!

1. Douchen (of in bad)

Wist je dat water heerlijk is om in te ontspannen? In het water kun je letterlijk en figuurlijk dingen van je af laten glijden. Het spoelt gewoon weg in het doucheputje. En als je de stralen over je gezicht laat lopen, voel dan eens hoe al die druppeltjes op je gezicht spetteren... Het lijkt wel een massage! En 2 minuutjes kan al voldoende zijn om even tot jezelf te komen.

2. Naar buiten, de natuur in!

Buiten in de frisse lucht zijn is sowieso goed, gezond voor iedereen, maar zeker voor jou, als hooggevoelig persoon. De buitenlucht laat de zuurstof in je lichaam extra stromen. En de natuur brengt je helemaal tot jezelf, daar mag je zijn wie je bent! De natuur oordeelt niet! Een stukje wandelen of fietsen helpt bij overprikkeling. En als je dan toch buiten bent... Neem dan je telefoon mee, niet om te bellen/ appen/ facebooken/ instagrammen/ enz, nee, om foto's te maken van al dat moois dat je ziet. Kijk eens goed om je heen en laat dat op je inwerken. Ga even zitten op een boomstam of een mooi stukje gras en kijk, droom, ben even helemaal daar waar je nu bent.

3. Trampoline (of touwtje springen, of iets anders actiefs doen)

Even lekker actief bezig zijn zorgt dat je je focust op je lichaam en niet op wat er in je hoofd gebeurt. Of dat nu trampoline springen, touwtje springen, voetballen, hardlopen of fietsen is. Kun je zelf ook nog iets bedenken?

4. Chillen in een hangmat (onder de tafel 😊)

Een hangmat is een lekkere plek om te liggen, vooral omdat je als het ware 'krom' ligt. Dit geeft direct een veilig en geborgen gevoel. Mijn collega van [Intenne](#) heeft op facebook een berichtje gepost over een hangmat onder de tafel: dan heb je helemaal je eigen plekje waar je je even af kunt zonderen en kunt ontladen!

5. Me-time

Neem even de tijd voor jezelf om iets te doen wat jij fijn vindt en waarbij je tot rust kunt komen. Dit kan zijn knutselen, lezen, schrijven, dansen, zingen, maar net wat bij jou past. Zorg dat anderen je even met rust laten, zodat jij jezelf kunt zijn op een plekje dat helemaal van jou is.

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