



5 tips voor hooggevoelige kinderen om te stoppen met piekeren

Hoe voelt jouw hoofd aan? Is het lekker rustig? Of voelt het als watten in je hoofd? Of draaien jouw hersenen non-stop overuren? Voelt jouw hoofd als een pieker-fabriek?

Als hooggevoelig of beelddenkend persoon kunnen je gedachten nogal eens een loopje met je nemen. Er is zoveel wat je ziet, voelt, denkt, hoort en alles blijft maar hangen. Je wordt er soms gewoon een beetje verdrietig, boos of chagerijnig van...

Als je zo aan het piekeren bent, is het fijn als je je hoofd soms even stop kunt zetten! Dat kan door bv de 5 tips hieronder!

1. Ademen

Als je je focust op je ademhaling, kun je verder nergens aan denken. Dat is echt waar, probeer het maar eens! Probeer, bijvoorbeeld als je lekker onder de douche staat of in bad ligt, je eens volledig te richten op je ademhaling. Daar wordt je vanzelf rustig van en je hoofd ook!

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. Adem maar eens die frisse lucht in! Bij tip 1 staat al dat ademen je helpt!

Een stukje wandelen of fietsen helpt om je hoofd leeg te maken. Kijk maar eens om je heen wat je allemaal ziet. Telkens als je gedachten afdwalen ga je weer terug naar wat je ziet. Je zal zien dat je echt tot rust komt.

3. Piekertijd!

Piekertijd? Je wilt juist van dat piekeren af! Ja, maar als je je hoofd leert om op bepaalde tijdstippen te mogen piekeren, zal je zien dat het op andere momenten minder wordt. En over een tijdje heb je zelfs je piekertijd niet meer nodig. Hoe doe je dit?

Elke dag plan je 15 minuten piekertijd in, op hetzelfde moment op de zelfde plek. In een piekerschriftje schrijf je in die 15 minuten alles op waar je over piekert en dat mag je uitdenken op dit moment. Bedenk waar je over piekert, of je hier iets aan kunt doen, wat je er aan kunt doen en hoe je dit aan gaat pakken. Na 15 minuten stop je! Begin je op een ander moment te piekeren? Dan schrijf je het onderwerp op in je piekerschrift en denk je er tijdens je piekermoment pas weer aan.

4. Mediteren

Mediteren klinkt misschien suf of stom, maar dat is het echt niet. Wist je dat mediteren eigenlijk niets anders is dan luisteren naar een verhaal, of jezelf een mooi verhaal voorstellen? Er zijn veel boekjes waarin mooie meditatieën staan. Bijvoorbeeld **Stil zitten als een kikker** van Eline Snel

5. Aandacht voor je piekergedachten

Jouw gedachten proberen jou iets te zeggen, ook die piekergedachten. Wat zeggen ze eigenlijk? Zeggen ze vooral dat je iets niet mag vergeten? Of dat je je kamer echt op moet ruimen (geeft ook ruimte in je hoofd)? Of denk je veel aan je vrienden of vriendinnen? Luister maar eens naar je gedachten en je zal zien dat het piekeren minder zal worden.

**Wil je nog meer tips of ideeën om te stoppen met piekeren?
Kijk op de website of neem contact op! www.groeienlach.nl**